



**MODUL
BIMBINGAN TEKNIS
PEMULIHAN TRAUMA (*TRAUMA HEALING*)
BAGI KEPALA SEKOLAH DAN PENGAWAS SEKOLAH
PASCA BENCANA KOTA PALU, KAB. DONGGALA, KAB. SIGI PROVINSI
SULAWESI TENGAH**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
DIREKTORAT PEMBINAAN TENAGA KEPENDIDIKAN
2018**

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	II
DAFTAR ISI.....	III
LAMPIRAN.....	IV
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang.....	1
Target Kompetensi.....	3
Tujuan Pembelajaran.....	3
Indikator.....	3
Hasil Yang Diharapkan	4
Organisasi Pembelajaran	4
Strategi Pembelajaran.....	5
KEGIATAN PEMBELAJARAN.....	6
Kegiatan 1. Kebijakan Direktorat Pembinaan Tenaga Pendidik	6
Kegiatan 2. Penyiapan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB).....	8
Kegiatan 3. Teknik Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Pasca Bencana.....	20
Kegiatan 3.1. Dinamika Psikis dan Upaya Penenangan Diri Menghadapi Trauma.....	20
Kegiatan 3.2. Keterampilan Dasar Konseling	38
Kegiatan 3.3. Praktik Konseling Kelompok Traumatik.....	45
Kegiatan 3.4 Praktik Konseling Traumatik Melalui Play Therapy.....	50
Kegiatan 3.5. Simulasi Mikro <i>Trauma Healing</i>	60
RENCANA TINDAK LANJUT	63
EVALUASI DAN REFLEKSI	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69

LAMPIRAN

Lampiran 1. Identifikasi Kapasitas Sekolah untuk Identifikasi Kebutuhan

Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB) 69

Lampiran 2. Rencana Aksi Sekolah 1

Lampiran 3. Prosedure tetap kedaruratan sekolah sebelum kejadian*) 2

Lampiran 4. Jenis-jenis Permainan Untuk Play Therapy 15

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Traumatik **Error! Bookmark not defined**

Lampiran 6. Lembar Pengamatan Praktik Layanan Konseling Traumatik 15

Lampiran 7. Penilaian Proses Layanan Konseling Traumatik 15

Lampiran 8. List Kebutuhan Alat Untuk Praktik *trauma healing* 15

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gempa bumi Sulawesi Tengah 28 September 2018, pukul 18.02 WITA merupakan peristiwa gempa bumi berkekuatan 7,4 SR diikuti dengan tsunami yang melanda pantai barat Pulau Sulawesi, Indonesia. Pusat gempa berada di 26 km utara Donggala dan 80 km barat laut kota Palu dengan kedalaman 10 km.

Akibat guncangan gempa bumi, beberapa saat setelah puncak gempa terjadi muncul gejala likuefaksi (pencairan tanah) yang memakan banyak korban jiwa dan material. Dua tempat yang paling nyata mengalami bencana ini adalah Kelurahan Petobo dan Perumnas Balaroa di Kota Palu.

Gempa bumi, tsunami dan likuefaksi telah menyebabkan kerugian yang tidak sedikit. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) memperkirakan, kerugian akibat kerusakan usai gempa Palu dan Donggala, Sulawesi Tengah melebihi Rp 10 triliun. Kendati masih dalam tahap pendataan, kerugian dan kerusakan di Sulteng diprediksi lebih besar dari gempa di Lombok yang terjadi beberapa waktu lalu.

BNPB menyatakan korban meninggal dunia akibat gempa dan tsunami di Sulawesi Tengah telah mencapai 2.045 orang, paling banyak ditemukan di kota Palu mencapai 1.636 orang dan disusul Sigi kemudian Parigi. Sementara itu, jumlah pegungsi mencapai 82.775 jiwa di 141 titik.

Hal tersebut membuat Pemerintah Indonesia memandang perlu untuk menetapkan kebijakan baru dalam penyelenggaraan penanggulangan bencana yang lebih serius secara terencana, terkoordinasi, terpadu dan berkelanjutan, yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.

Pemerintah Indonesia telah menetapkan Undang-Undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana yang menekankan bahwa Penanggulangan Bencana tidak hanya terpaku pada tahap tanggap darurat/ respons saja, tetapi juga mencakup tahap pra bencana (kesiapsiagaan) dan pasca bencana (pemulihan), di mana Undang-Undang tersebut secara jelas menyatakan bahwa setiap orang

berhak mendapatkan pendidikan, pelatihan, penyuluhan, dan keterampilan dalam penyelenggaraan penanggulangan bencana, baik dalam situasi tidak terjadi bencana maupun situasi terdapat potensi bencana.

Melalui pendidikan diharapkan agar upaya pengurangan risiko bencana dapat mencapai sasaran yang lebih luas dan dapat dikenalkan secara lebih dini kepada seluruh peserta didik, misalnya dengan mengintegrasikan pendidikan pengurangan risiko bencana ke dalam kurikulum sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler, dll. Kemudian upaya untuk memastikan bahwa lingkungan pendidikan – sekolah dan fasilitas pendidikan – aman dari bencana dan bukan merupakan tempat yang dapat membahayakan kehidupan peserta didik, guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Berkenaan dengan Penanggulangan Bencana di Indonesia, salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah adalah melalui Pengurangan Resiko Bencana (PRB) yang diarusutamakan pada sektor- sektor pembangunan, seperti misalnya pada sektor pendidikan. Pada semua peristiwa bencana, Pendidikan merupakan salah satu sektor yang terkena dampaknya, di mana hampir semua murid usia sekolah dari jenjang PAUD, SD/ MI, SMP/ MTs dan SMA/ MA ataupun SMK/ MAK, dan para guru serta tenaga kependidikan lainnya terkena dampaknya.

Sejalan dengan semangat untuk melindungi hak-hak anak atas perlindungan, keamanan dan kelangsungan hidup dan juga hak untuk mendapatkan pendidikan dasar yang berkualitas dan berkesinambungan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan bermaksud untuk dapat menyebarkan pengetahuan mengenai pengurangan risiko bencana berikut fasilitas sekolah yang aman dan manajemen bencana di sekolah, di mana ketiga hal ini merupakan komponen penting untuk mewujudkan Sekolah Aman bencana. Penerapan prinsip sekolah aman ini dapat memberikan dampak besar bagi upaya pengurangan risiko bencana yang pada akhirnya dapat berdampak pada efisiensi anggaran,

Untuk meningkatkan pengetahuan kebencanaan dilakukan melalui pengembangan pengetahuan guru, peserta didik, dan tenaga kependidikan lainnya. Peningkatan pengetahuan bencana untuk guru dapat dilakukan melalui sosialisasi, pelatihan dan/ atau pendampingan dalam kurun waktu tertentu dan dengan menyediakan bahan-bahan ajar mengenai kebencanaan. Selain penyediaan bahan ajar, pengajaran teori dan praktik dalam pengurangan risiko bencana kepada kepala sekolah dan kepada

guru perlu diutamakan, sehingga mereka dapat meneruskannya kepada peserta didik. Praktik simulasi evakuasi dapat dilakukan secara berkala di sekolah dengan melibatkan seluruh anggota komunitas sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka direktorat pembinaan tenaga kependidikan kemendikbud merasa perlu untuk merancang bimbingan teknis (Bimtek) pemulihan trauma (*Trauma Healing*) bagi kepala sekolah dan pengawas sekolah pasca bencana provinsi nusa tenggara barat. Modul ini diharapkan dapat membekali kepala sekolah dan pengawas sekolah dalam membantu menyiapkan sekolah aman bencana dan memberikan bantuan pemulihan trauma (*trauma healing*) kepada peserta didik.

Target Kompetensi

1. Mampu menyiapkan satuan pendidikan aman bencana (SPAB)
2. Memahami Konsep dasar pemulihan bencana (*trauma healing*) dengan teknik konseling kelompok dan *play therapy*
3. Mampu mempraktikan trauma healing

Tujuan Pembelajaran

Peserta mampu memiliki pengetahuan *trauma healing*, keterampilan *trauma healing* dan sikap *trauma healing* untuk menumbuhkan kembali eksistensi sekolah yang menjadi tanggung jawab dan binaannya sekaligus membantu peserta didik yang mengalami peristiwa traumatis sehingga dapat kembali belajar dengan baik

Indikator

1. Menunjukkan pemahaman tentang penyiapan satuan pendidikan aman bencana (SPAB)
2. Menunjukkan pemahaman terhadap ketrampilan dasar konseling traumatis
3. Menunjukkan pemahaman tentang dinamika psikis dan upaya penenangan diri menghadapi trauma

4. Menunjukkan pemahaman tentang praktik konseling traumatik dengan konseling kelompok
5. Menunjukkan pemahaman tentang praktik konseling traumatik dengan *play therapy*
6. Menunjukkan pemahaman tentang simulasi mikro *trauma healing*

Hasil Yang Diharapkan

1. Memiliki kemampuan menyiapkan satuan pendidikan aman bencana (SPAB).
2. Memiliki ketrampilan dasar konseling traumatik
3. Memiliki kemampuan kemampuan self trauma healing dengan memahami dinamika psikis dan upaya penanganan diri meghadapi trauma
4. Memiliki kemampuan mempraktikan trauma healing dengan konseling kelompok traumatis dan *play therapy*

Organisasi Pembelajaran

NO	MATERI	ALOKASI WAKTU
1	Kebijakan direktorat Tendik	2
2	Penyiapan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB)	6
3	Teknik Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Pasca Bencana:	
3.1	Dinamika Psikis dan Upaya Penenangan Diri Menghadapi Trauma	4
3.2	Keterampilan dasar konseling traumatik	4
3.3	Praktik Konseling Kelompok Traumatik	4
3.4	Praktik Konseling Traumatik melalui "Play Therapy"	4
3.5	Simulasi Mikro Trauma Healing	5
4	Rencana Tindak lanjut	2
5	Refleksi dan Evaluasi	1
	Jumlah keseluruhan	32

Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran yang akan digunakan sebagai pendekatan pembelajaran pada Bimtek Trauma Healing ini adalah telaah, diskusi, simulasi, kerja kelompok, dan dinamika kelompok.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan 1. Kebijakan Direktorat Pembinaan Tenaga Pendidik



Durasi : 2 JP

Media : 1. File Presentasi kebijakan direktorat pembinaan pendidik kemendikbud

2. *Softcopy/hardcopy* kebijakan terkait



Langkah-langkah:

1. Peserta menyimak paparan Pejabat Direktorat Tendik Kemdikbud mengenai Kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tendik kemdikbud (60').
2. Narasumber dan peserta melakukan tanya jawab mengenai Kebijakan (60')
3. Kegiatan ini dibagi kedalam 2 sesi ditujukan sebagai pembuka dan penutup kegiatan bimbingan teknis. Narasumber duduk bersama peserta untuk mendengarkan dan menyimak kebijakan yang disampaikan oleh Pejabat Direktorat Tendik Kemdikbud.



Catatan untuk Narasumber:

Catatan untuk Narasumber:

1. *Sebelum membawakan kegiatan ini, Saudara harus memahami materi menyiapkan Satuan Pendidikan Aman Bencana. Silakan membaca materi tersebut secara seksama.*

2. Kebijakan Direktorat Tendik Kemdikbud

Pemerintah Indonesia memandang perlu untuk menetapkan kebijakan baru dalam penyelenggaraan penanggulangan bencana yang lebih serius secara terencana, terkoordinasi, terpadu dan berkelanjutan, yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.

Penanganan Darurat dan Tindak Lanjut Inpres No 5 Tahun 2018 Tentang Percepatan Rehabilitasi dan Rekonstruksi Bidang Pendidikan Pascabencana Gempa Bumi di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Tugas Kemendikbud sesuai Inpres no. 5 Tahun 2018, adalah sebagai berikut:

- **Berkoordinasi dengan K/L terkait dan pemda setempat** dalam rangka rehabilitasi dan rekonstruksi pascabencana gempa bumi untuk sarana pendidikan yang rusak akibat bencana
- **Melakukan pemulihan fungsi proses belajar mengajar** di Kab/Kota dan wilayah terdampak bencana

Langkah darurat penanganan gempa lombok

Aktivitas dan pengelolaan POS Pendidikan, Kampanye kembali sekolah dan layanan dukungan psikososial di pos pengungsian, Bantuan sosial tanggap darurat bagi sekolah yang rusak berat untuk penyelenggaraan sekolah darurat, Koordinasi dengan POSKO SATGAS GABUNGAN TERPADU (POSKOGASGABPAD) dan sekretariat Bersama serta Pos Pendampingan Nasional (Pospenas) untuk penyelenggaraan sekolah darurat.

Bentuk bantuan yang telah dilakukan GTK yang telah dilaksanakan berupa pemberian bantuan langsung, bantuan Uang dan barang. Bantuan berupa bimbingan pemulihan trauma (trauma Healing) bagi kepala sekolah dan pengawas sekolah pasca bencana di provinsi nusa tenggara barat. Dasar hukum Bimbingan Teknis Narasumber Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Pasca Bencana bagi Kepala Sekolah dan Pengawas Sekolah Provinsi Nusa Tenggara Barat sebagai berikut.

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagaimana diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru sebagaimana diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2017.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan sebagaimana diubah dalam Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2010.
- Instruksi Presiden Nomor 5 Tahun 2018 tentang Percepatan Rehabilitasi dan Rekonstruksi Pasca Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Barat, Lombok Utara, Lombok Tengah, Lombok Timur, Kota Mataram dan Wilayah Terdampak di Provinsi Nusa Tenggara Barat.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 12 Tahun 2007 tentang Standar Kompetensi Kepala Sekolah/Madrasah.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 13 Tahun 2007 tentang Standar Kompetensi Pengawas Sekolah/Madrasah.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 11 tahun 2018 tentang Organisasi Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Nomor 4 Tahun 2012 tentang Pedoman Penerapan Sekolah/Madrasah Aman dari Bencana.
- Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 40/P/2017 tentang Sekretariat Nasional Satuan Pendidikan Aman Bencana.

Kegiatan 2. Penyiapan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB)



Durasi : 6 JP x 60 menit

Media : 1. File presentasi menyiapkan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB)

2. Flip Chart

3. Spidol



Langkah-langkah:

1. Peserta menyimak paparan dan *brainstorming* mengenal Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB) (15').
2. Fasilitator membentuk peserta menjadi 5 kelompok, kemudian peserta mengisi lembar identifikasi kapasitas sekolah untuk identifikasi kebutuhan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB) (60').
3. Peserta mendiskusikan bersama anggota kelompok hasil identifikasi (30').
4. Peserta menyimak paparan fasilitator (30').
5. Peserta menyusun rencana aksi sekolah dalam membangun Satuan Pendidikan Aman Bencana (60').
6. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil penyusunan rencana aksi sekolah (45').
7. Peserta menyusun prosedur tetap kedaruratan sekolah (60').
8. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil penyusunan prosedur tetap kedaruratan sekolah (45').
9. Fasilitator melakukan penguatan mengenai Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB) (15').

Catatan untuk Narasumber:

1. *Sebelum membawakan kegiatan ini, Saudara harus memahami materi menyiapkan Satuan Pendidikan Aman Bencana. Silakan membaca materi tersebut secara seksama.*

2. Penyiapan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB)

Daratan kepulauan Indonesia terbentuk dari titik-titik pertemuan lempeng bumi. Lempeng Eurasia di bagian barat bertemu dengan lempeng Indo-Australia, dan di bagian timur ada pertemuan tiga lempeng yaitu lempeng Filipina, Pasifik, dan Australia. Kondisi letak geografis Indonesia ini menjadikan negeri ini ‘sarat’ dengan kejadian-kejadian bencana yang disebabkan pergerakan lempengan-lempengan tersebut. Bencana seperti gempa bumi, tsunami, tanah longsor, serta gunung berapi menjadi tantangan bagi Indonesia. Selain pertemuan antar lempeng bumi, Indonesia yang berupa negara kepulauan menjadikannya rentan terhadap meningkatnya perubahan iklim global. Di samping itu laju jumlah penduduk beserta pluralitas yang ada juga menjadi permasalahan tersendiri.

Gempa bumi Sulawesi Tengah 28 September 2018, pukul 18.02 WITA merupakan peristiwa gempa bumi berkekuatan 7,4 SR diikuti dengan tsunami yang melanda pantai barat Pulau Sulawesi, Indonesia. Pusat gempa berada di 26 km utara Donggala dan 80 km barat laut kota Palu dengan kedalaman 10 km. Akibat guncangan gempa bumi, beberapa saat setelah puncak gempa terjadi muncul gejala likuefaksi (pencairan tanah) yang memakan banyak korban jiwa dan material. Dua tempat yang paling nyata mengalami bencana ini adalah Kelurahan Petobo dan Perumnas Balaroa di Kota Palu.

Gempa bumi, tsunami dan likuefaksi telah menyebabkan kerugian yang tidak sedikit. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) memperkirakan, kerugian akibat kerusakan usai gempa Palu dan Donggala, Sulawesi Tengah melebihi Rp 10 triliun. Kendati masih dalam tahap pendataan, kerugian dan kerusakan di Sulteng diprediksi lebih besar dari gempa di Lombok yang terjadi beberapa waktu lalu.

BNPB menyatakan korban meninggal dunia akibat gempa dan tsunami di Sulawesi Tengah telah mencapai 2.045 orang, paling banyak ditemukan di kota Palu mencapai 1.636 orang dan disusul Sigi kemudian Parigi. Sementara itu, jumlah pegungsi mencapai 82.775 jiwa di 141 titik.

Sekolah merupakan ‘ruang publik’ dengan tingkat kerentanan tinggi, mengingat banyak manusia beraktifitas di dalamnya yang sebagian besarnya adalah anak-anak. Oleh karena itu pihak pengelola dan penanggung jawab kegiatan di sekolah semestinya memahami tanggap bencana. Agar pada saat terjadi bencana dapat melakukan antisipasi sehingga angka korban dapat diminimalisir. Kerusakan fisik sekolah secara otomatis juga menghentikan kegiatan belajar mengajar secara normal. Sehingga perlu dipikirkan proses belajar dan mengajar yang dilakukan dalam kondisi terbatas secara fisik dimana peserta didik dan pendidik masih dalam pemulihan pasca bencana.

Dasar Hukum Penyelenggaraan SPB

Dasar hukum penyelenggaraan SPAB secara umum telah terakomodir dalam peraturan perundangundangan yang ada, di antaranya yaitu:

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 32 ayat 2 tentang pendidikan layanan khusus.
2. Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, pasal 26, 35, 43 dan 47.
3. Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 yang diperbaharui dengan Undang-undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak.
4. Undang-undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas, Bagian ke enam belas pasal 20.
5. Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Penyelenggaraan Pendidikan.
6. Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagai perubahan kedua dari Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005.
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah menengah Pertama/Madrasah tsanawiyah (SMP/MTs), dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA).
8. Surat Edaran Menteri Pendidikan Nasional Nomor 70a/MPN/SE/2010 tentang pengarusutamaan pengurangan risiko bencana di sekolah.
9. Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 4 Tahun 2012 tentang penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana.
10. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 72 Tahun 2013 tentang Pendidikan Layanan Khusus.
11. Surat Keputusan Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 8953/A.A2.1/KP/2014 tentang tentang Sekretariat Penanggulangan Bencana Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
12. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 40/P/2017 yang diperbaharui dengan nomor 110/P/2017 tentang Sekretariat Nasional Satuan Pendidikan Aman Bencana Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Definisi

Kamus Besar Bahasa Indonesia, mendefinisikan kesiapsiagaan sebagai 'keadaan siap siaga'. Berasal dari kata dasar 'siap siaga', yang berarti 'siap untuk digunakan atau untuk bertindak'. Dalam Bahasa Inggris, padanan kata 'kesiapsiagaan' adalah preparedness.

Bencana menurut UU Nomor 24 Tahun 2007 diartikan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis. Sementara Penanggulangan Bencana didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian serta melalui langkah yang tepat guna dan berdaya guna.

SPAB adalah sekolah yang memiliki kemampuan untuk mengelola risiko bencana di lingkungannya. Kemampuan tersebut diukur dengan dimilikinya perencanaan penanggulangan bencana (sebelum, saat dan sesudah bencana), ketersediaan logistik, keamanan dan kenyamanan di lingkungan pendidikan, infrastruktur, serta sistem kedaruratan, yang didukung oleh adanya pengetahuan dan kemampuan kesiapsiagaan, prosedur tetap (standard operational procedure), dan sistem peringatan dini. Kemampuan tersebut juga dapat dinalar melalui adanya simulasi

regular dengan kerja bersama berbagai pihak terkait yang dilembagakan dalam kebijakan lembaga pendidikan tersebut untuk mentransformasikan pengetahuan dan praktik penanggulangan bencana dan pengurangan risiko bencana kepada seluruh warga sekolah sebagai konstituen lembaga pendidikan.

Konsep SPAB tidak hanya terpaku pada unsur kesiapsiagaan saja, melainkan juga meliputi upaya-upaya mengembangkan pengetahuan secara inovatif untuk mencapai pembudayaan keselamatan, keamanan, dan ketahanan bagi seluruh warga sekolah terhadap bencana. Tujuan SPAB adalah membangun budaya siaga dan budaya aman di sekolah, serta membangun ketahanan dalam menghadapi bencana oleh warga sekolah.

Kerangka Kerja Sekolah Aman

Setiap anak memiliki hak atas keselamatan dan kelangsungan hidup, selain juga hak untuk mendapatkan pendidikan dasar yang berkualitas dan berkesinambungan. Hak-hak ini sering kali terancam tidak terpenuhi akibat bahaya alam dan bahaya terkait teknologi yang menyebabkan terjadinya bencana besar dan kecil. Bencana ini, baik sekala besar, sedang maupun kecil, memberikan dampak terhadap keselamatan dan pendidikan anak-anak. Saat pendidikan menjadi terganggu, pendidikan seorang anak bisa menjadi terputus, kadang terputus selamanya, yang berarti memberikan dampak negatif yang permanen, baik secara ekonomi maupun sosial, terhadap anak tersebut, keluarganya dan komunitasnya.

Untuk sektor pendidikan, dampak terburuk dari sebuah bencana adalah hilangnya nyawa maupun terjadinya cedera parah di sekolah. Terdapat banyak konsekuensi lain yang dapat secara permanen mempengaruhi masa depan anak-anak:

1. Sekolah yang tidak bisa digunakan karena rusak
2. Sekolah yang tidak bisa digunakan karena digunakan sebagai hunian sementara atau tempat pengungsian
3. Sekolah yang sudah tidak dapat diakses
4. Hilangnya akses fisik ruang bermain anak yang ramah
5. Hilangnya peralatan sekolah dan materi pendidikan
6. Guru tidak bisa mengajar
7. Peserta didik diharapkan untuk mencari nafkah, membantu dalam pemulihan maupun dalam mengasuh adiknya secara penuh waktu
8. Gangguan psikososial pada guru, peserta didik dan tenaga kependidikan lainnya.

Sektor pendidikan memiliki peran penting dalam menghadapi berbagai tantangan yang diakibatkan oleh terjadinya bencana dan dalam mencegah bahaya menjadi bencana. Dengan melakukan pengkajian terhadap bahaya dan risiko, melakukan perencanaan berdasarkan hasil kajian tersebut, melakukan perlindungan fisik dan lingkungan, serta membuat rencana kesiapsiagaan, maka bahaya dapat dicegah untuk tidak menjadi bencana. Sekolah merupakan lembaga tempat berbagi pengetahuan dan keterampilan, sehingga harapan bahwa sekolah menjadi panutan dalam melakukan pencegahan bencana menjadi tinggi. Keberhasilan mitigasi bencana merupakan salah satu ujian utama terhadap keberhasilan pendidikan yang diberikan dari generasi ke generasi.

Pada tahun 2012, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mengeluarkan Perka BNPB No. 4 Tahun 2012 tentang Pedoman Penerapan Sekolah/Madrasah Aman dari Bencana (SMAB), di mana Perka ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi lokasi sekolah/ madrasah pada prioritas daerah rawan bencana gempa bumi dan tsunami;
2. Memberikan acuan dalam penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana baik secara struktural maupun non-struktural.

Ruang lingkup penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana ini diarahkan pada aspek mendasar, yaitu:

1. Kerangka Kerja Struktural, yang terdiri dari:
 - Lokasi aman
 - Struktur bangunan aman
 - Desain dan penataan kelas aman
 - Dukungan sarana dan prasara aman
2. Kerangka Kerja Non-Struktural, yang terdiri dari:
 - Peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan
 - Kebijakan sekolah/ madrasah aman
 - Perencanaan kesiapsiagaan
 - Mobilitas sumberdaya

Satuan Pendidikan Aman Bencana dapat diwujudkan dengan melibatkan seluruh komponen sekolah utamanya kepala sekolah, guru, siswa dan warga sekolah lainnya. Di samping itu, masyarakat yang bermukim di sekitar sekolah, orang tua siswa, organisasi terkait kebencanaan dan pendidikan, dan pemerintah daerah juga berperan dalam menunjang terwujudnya SPAB. Mengingat pentingnya dukungan dan bimbingan dari pihak di luar sekolah dalam membangun SPAB.

Sasaran Sekolah Aman yang Komprehensif

Sasaran dari sekolah aman yang komprehensif dalam menghadapi bahaya yang sudah diperkirakan, baik yang alami ataupun buatan manusia, adalah untuk:

- Melindungi peserta didik, guru dan tenaga kependidikan lainnya dari risiko kematian dan cedera di sekolah
- Merencanakan kesinambungan pendidikan dalam menghadapi bahaya yang sudah diperkirakan
- Memperkuat ketangguhan warga komunitas terhadap bencana melalui pendidikan
- Melindungi investasi di sektor pendidikan

Tiga Pilar Sekolah Aman yang Komprehensif

Sekolah aman yang komprehensif dapat dicapai melalui kebijakan dan perencanaan yang sejalan dengan manajemen bencana di tingkat nasional, provinsi, kabupaten/ kota dan di tingkat sekolah. Sekolah aman yang komprehensif ini ditopang oleh tiga pilar sebagai berikut:

1. Fasilitas Sekolah Aman

Bangunan sekolah dan fasilitas sekolah yang tidak aman dari bencana akan sangat rentan dari segi keamanannya, bukan saja mengancam jiwa anak-anak, tetapi kerusakan maupun kehancuran sarana dan prasarana fisik ini merupakan kehilangan aset ekonomi bagi negara dan komunitas pada khususnya, dan biaya untuk membangun ulang akan membebani perekonomian.

Fasilitas Sekolah Aman melibatkan pihak-pihak berwenang di sektor pendidikan, peserta didik (anak-anak), perencana, arsitek, insinyur, para tukang bangunan dan anggota komite sekolah dalam menentukan lokasi yang aman, perancangan,

konstruksi dan perawatan (termasuk akses yang aman dan berkelanjutan untuk mencapai fasilitas tersebut).

Pengetahuan mengenai Fasilitas Sekolah Aman merupakan langkah awal untuk memastikan bahwa sekolah yang berlokasi di daerah rawan bahaya sudah dirancang dan dibangun sedemikian rupa sehingga penggunaanya (peserta didik, guru dan tenaga kependidikan lain) terlindungi. Pengetahuan ini juga dapat digunakan dalam melakukan penguatan (retrofit) terhadap bangunan sekolah, sehingga lingkungan belajar menjadi tempat berlindung yang aman, dan bukan merupakan tempat yang dapat membahayakan bagi kehidupan mereka.

Pendekatan konstruksi dan penguatan (retrofit) terhadap sekolah aman yang melibatkan masyarakat luas dalam memadukan pengetahuan baru dan keterampilan pencegahan bencana dapat berdampak lebih luas daripada dampak terhadap sekolah itu sendiri. Pendekatan sekolah aman dapat menjadi model konstruksi dan peningkatan tingkat keamanan untuk pembangunan rumah, pusat kesehatan masyarakat, dan bangunan fasilitas umum lainnya.

Secara ringkas, kegiatannya meliputi:

- Penempatan lokasi Sekolah di wilayah yang bukan rawan Bencana
- Desain dan pembangunan bangunan Sekolah yang sesuai dengan aturan dan standar keamanan bangunan
- Kegiatan rehabilitasi dan rekonstruksi bangunan Sekolah dan fasilitasnya di paska bencana
- Perkuatan (retrofitting) bangunan Sekolah untuk aman dari bahaya Bencana
- Melakukan perawatan sarana dan prasarana pendidikan
- Melakukan penataan ruang kelas agar aman di saat ancaman bencana terjadi
- Pengadaan fasilitas pendukung seperti adanya perlengkapan tanggap darurat di setiap ruangan, alat pemadam kebakaran, kotak pertolongan pertama dan juga alarm/ tanda untuk evakuasi
- Pengawasan secara berkala mengenai keamanan gedung sekolah oleh instansi terkait
- Pendidikan mengenai bangunan aman bencana

2. Manajemen Bencana di Sekolah

Manajemen Bencana di Sekolah merupakan proses pengkajian yang kemudian diikuti oleh perencanaan terhadap perlindungan fisik, perencanaan pengembangan kapasitas dalam melakukan respon/ tanggap darurat, dan perencanaan kesinambungan pendidikan, di tingkat sekolah masing-masing sampai dengan otoritas pendidikan di semua tingkatan, baik kabupaten/ kota, provinsi hingga nasional.

Manajemen Bencana di Sekolah ditentukan melalui pihak-pihak berwenang di sektor pendidikan tingkat nasional, provinsi, kabupaten/ kota dan di tingkat komunitas sekolah (termasuk peserta didik dan orang tua peserta didik), bekerja sama dengan mitra di bidang manajemen bencana, untuk menjaga lingkungan belajar yang aman serta merencanakan kesinambungan pendidikan pendidikan baik di masa tidak ada bencana maupun di saat terjadi bencana, sesuai dengan standar internasional.

Secara ringkas, kegiatannya meliputi:

- Pembentukan tim penanggulangan bencana di sekolah
- Penetapan Kebijakan SPAB di sekolah/madrasah

- Perencanaan kesiapsiagaan menghadapi bencana di sekolah dalam bentuk prosedur tetap dan rencana kontinjensi
- Pengembangan strategi belajar mengajar di masa darurat
- Penyusunan rencana aksi untuk mendukung SPAB
- Penentuan rencana pertemuan kembali antara anak dan orang tua bila terjadi bencana
- Mengidentifikasi peserta didik yang mengalami trauma paska bencana dan melakukan *trauma healing*

3. Pendidikan Pencegahan dan Pengurangan Risiko Bencana

Pendidikan Pencegahan dan Pengurangan Risiko Bencana atau lebih sering disebut sebagai Pendidikan Pengurangan Risiko Bencana (PRB) merupakan sebuah kegiatan jangka panjang dan merupakan bagian dari pembangunan berkelanjutan. Melalui pendidikan diharapkan agar upaya pengurangan risiko bencana dapat mencapai sasaran yang lebih luas dan dapat dikenalkan secara lebih dini kepada seluruh peserta didik, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap kesiapsiagaan individu maupun masyarakat

terhadap bencana. Pendidikan Pencegahan dan Pengurangan Risiko Bencana harus dirancang untuk membangun budaya aman dan komunitas yang tangguh.

Secara ringkas, kegiatannya meliputi:

- Peningkatan kapasitas bagi warga sekolah (kepala sekolah, guru, komite, siswa dan tenaga kependidikan lainnya) dan pengawas sekolah
- Praktik simulasi evakuasi secara mandiri dan berkelanjutan
- Integrasi materi PRB dalam berbagai mata pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler (contoh: pramuka, dokter kecil, palang merah remaja)
- Kampanye rutin mengenai pesan kunci keselamatan yang praktis

10 Langkah Mewujudkan SPAB

Membangun budaya siaga, budaya aman dan budaya pengurangan risiko bencana di sekolah merupakan tujuan dari program sekolah aman bencana. Dalam implementasinya, program sekolah aman bencana dapat diintegrasikan dengan berbagai sektor yang bergerak di bidang pendidikan dan kebencanaan.

Berikut adalah ruang lingkup pelaksanaan sekolah aman bencana yang meliputi sepuluh kegiatan:

1. Persiapan dan konsolidasi dengan pihak Sekolah
2. Pengkajian dan penilaian mandiri di awal program
3. Pelatihan untuk guru, tenaga kependidikan lainnya, serta komite sekolah
4. Pelatihan untuk peserta didik
5. Pengkajian risiko bencana bersama, termasuk dengan peserta didik
6. Penyusunan rencana aksi dan pembentukan tim siaga bencana sekolah
7. Penyusunan prosedur tetap untuk masa pra, saat, dan paska bencana
8. Melakukan simulasi teratur sebanyak 2 kali setahun
9. Melakukan penilaian mandiri dan pengawasan secara rutin
10. Melakukan evaluasi pelaksanaan dan memutakhirkan rencana aksi

Penyusunan Rencana Aksi Sekolah dalam Membangun Sekolah Siaga Bencana

Rencana Aksi Sekolah (RAS) merupakan rencana kegiatan komunitas dalam bentuk tabel untuk mengelola pengurangan risiko bencana sekaligus sebagai pedoman pihak yang berkepentingan dalam melakukan dukungan (misalnya pemerintah desa, UPTD/Dinas Pendidikan, dll.). RAS dikembangkan berdasarkan kajian risiko bencana. Dalam hal ini, kajian risiko bencana yang inklusif menghasilkan RAS yang inklusif pula. RAS memuat Prioritas upaya/tindakan dimana ruang lingkupnya meliputi upaya-upaya atau pilihan tindakan PRB (pencegahan, mitigasi, dan kesiapsiagaan).

Keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah seperti waktu, biaya, maupun sumber daya lainnya dalam implemementasi kegiatan pengurangan risiko bencana menjadi kendala di sebagian besar sekolah. Oleh karenanya perlu disepakati pilihan tindakan pengurangan risiko bencana prioritas yang akan dilakukan dalam membangun sekolah siaga bencana berdasarkan hasil dari penilaian kesiapsiagaan struktur dan non struktur sekolah. Pertimbangan prioritas adalah jika kegiatan tersebut harus segera dilakukan karena akan berdampak buruk jika tidak dilakukan segera. Fokusnya adalah (a) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seluruh warga sekolah untuk menyelamatkan diri dari bencana yang ada atau zero victim, (b) warga sekolah memiliki kemampuan dalam menangani kondisi kritis di sekolah, (c) warga sekolah dan sekolah mampu menyiapkan dan menangani berbagai kebutuhan darurat/cepat warga sekolah saat kejadian atau dalam kondisi bencana.

Pilihan tindakan tersebut kemudian dituangkan menjadi rencana aksi sekolah dalam membangun sekolah siaga bencana. Dokumen tertulis ini menjadi acuan dan ditinjau ulang berdasarkan periode perencanaan untuk mengetahui setiap implementasi pelaksanaan indikator sekolah siaga bencana (format dokumen rencana aksi sekolah dapat diacu pada lampiran 2).

Penyusunan prosedur tetap untuk masa pra, saat, dan paska bencana

Prosedur Tetap (protap) Tanggap Darurat Bencana Sekolah adalah suatu standar/pedoman tertulis yang dipergunakan untuk mendorong dan menggerakkan suatu kelompok untuk mencapai tujuan. Menjamin "Koordinasi siapa melakukan apa; individu atau tim" dan "Komunikasi jalur koordinasi: wewenang dan tanggungjawab". Protap juga membantu untuk mengetahui dengan jelas peran dan fungsi tiap-tiap posisi dalam situasi darurat (termasuk untuk simulasi/ gladi), serta memperjelas alur tugas, wewenang dan tanggung jawab dari petugas terkait. Intinya fungsi protap adalah memperlancar tugas petugas atau tim (format dokumen penyusunan protap dapat diacu pada lampiran 3).

Panduan prosedur ini membantu memastikan penyelesaian tugas dalam tim satuan pendidikan aman bencana, panduan ini meliputi:

1. Menilai situasi krisis

Tugas yang pertama adalah mengikuti kejadian krisis sehingga tim dapat menilai situasi krisis yang terjadi termasuk memperkirakan dampak dari kejadian krisis dan mengetahui fakta-fakta krisis yang terjadi. Fakta-fakta yang didapat harus segera mungkin disebarkan kepada individu yang terkait sehingga dapat diketahui bagaimana cara penanganannya. Individu yang terlibat adalah orang tua, petugas hukum, medis, keluarga korban, dan tim tanggap tingkat daerah.

2. Menyebarkan informasi krisis

- Setelah diketahui fakta akan adanya krisis selanjutnya adalah menyebarkan informasi kejadian krisis kepada staf dan guru di sekolah, caranya dengan guru membaca keadaan sekitar, bertanya pada guru lain, satpam bisa menyebarkan informasi dari kelas ke kelas dan melalui telpon yang ada di kelas. Pengumuman lewat pengeras suara sebaiknya dihindari karena ada kemungkinan keadaan menjadi lebih kacau. Setelah kejadian berlalu selanjutnya adalah melakukan observasi terhadap anak didik yang memiliki kemungkinan trauma dan memberikan penjelasan kepada anak didik yang bertanya.
3. Identifikasi korban
Selanjutnya adalah tim tanggap krisis sekolah melakukan identifikasi korban yang mengalami luka fisik dan psikis dari kejadian yang terjadi. Kejadian krisis bisa menjadi awal dari trauma psikis anak didik dan dalam melakukan identifikasi korban sangat diperlukan bantuan dari guru, anak didik dan orang tua korban.
 4. Memberikan pelayanan intervensi krisis
Kegiatan berikutnya adalah memberikan pelayanan intervensi krisis pada korban psikologis, sedangkan untuk korban fisik segera diberikan pelayanan medis. Triase psikologi membantu memberikan bantuan pada tim tanggap krisis dalam membuat prioritas penanganan intervensi krisis dan memilah korban yang membutuhkan konseling atau tidak. Triase merupakan pemilahan korban sebelum ditangani berdasarkan tingkat kegawatdaruratan trauma atau penyakit dengan mempertimbangkan penanganan dan sumber daya yang ada.
 5. Diskusi dan evaluasi tindakan tanggap krisis
Setelah melakukan kegiatan penanganan krisis, selanjutnya tim tanggap krisis melakukan evaluasi atas kinerjanya, keefektifan tindakan dan berdiskusi serta melakukan refleksi diri untuk tindakan selanjutnya.

Proses Belajar dan Mengajar Pasca Bencana

Rusaknya infrastruktur sekolah telah menyebabkan proses belajar mengajar terhenti. Fasilitas yang mendadak hilang, seperti kelas yang rusak atau buku-buku yang tertimbun reruntuhan, secara langsung telah menghambat proses belajar mengajar berlangsung. Juga di beberapa tempat lokasi sekolah juga dijadikan tempat pendirian tenda-tenda yang ditinggali oleh penduduk.



Selain itu, kondisi mental peserta didik (dan mungkin juga pendidik) belum sepenuhnya pulih dari trauma. Pengalaman mengejutkan ketika menghadapi gempa yang berulang-ulang bisa jadi membekas dalam diri mereka. Peristiwa traumatik tersebut sangat perlu diperhatikan agar tidak menjadi hambatan dalam proses belajar

mengajar. Pengalaman traumatik sebisa mungkin disembuhkan atau minimal dialihkan. Sehingga pembelajaran yang dilakukan berjalan lancar dan efektif.

Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk melakukan proses belajar dan mengajar di lokasi pasca bencana.

1. Membuat pembelajaran yang menyenangkan.

Pembelajaran yang menarik dan menyenangkan menjadi salah satu alternatif bagi guru untuk dilakukan pada proses belajar mengajar pasca bencana. Selain dapat meningkatkan semangat belajar, pembelajaran yang menarik dan menyenangkan juga memicu peserta didik untuk melupakan trauma yang dialaminya. Disinilah tingkat kekreatifan dan keterampilan mendidik peserta didik akan terlihat. Dengan harapan terciptanya pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan tercapai pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik.



Tetapi perlu diperhatikan aspek-aspek pembelajaran yang menyenangkan, yaitu tetap berorientasi pada tujuan pembelajaran; memancing keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dan membuat mereka selalu bersemangat dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran; menyeimbangkan aspek kognitif, aspek afeksi, dan aspek psikomotorik; pembelajaran berpusat pada peserta didik; pembelajaran bermakna; menggunakan metode, model, teknik, strategi, dan pendekatan pembelajaran yang bervariasi; serta pendidik yang komunikatif.

Dalam menciptakan suasana yang menyenangkan pendidik perlu menciptakan suasana sebagai berikut: menciptakan suasana ceria, menciptakan humor ringan, menggunakan metode yang bervariasi, mendorong peserta didik untuk aktif, selalu memotivasi peserta didik.

Langkah-langkah pembelajaran yang menyenangkan:

- a. Sampaikan jadwal pelajaran kepada peserta didik.
- b. Beri penjelasan tentang kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan, dilakukan setiap harinya sebelum pembelajaran dimulai. Misalnya penjelasan mengenai tugas dan kegiatan yang akan dilakukan serta bagaimana langkah-langkahnya.
- c. Modifikasi kurikulum yang akan diberikan dengan mengubah konsep-konsep abstrak menjadi konkrit.
- d. Perbanyak praktik untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik.
- e. Kondisikan peserta didik untuk menggunakan imajinasi dalam pembelajaran.
- f. Gunakan permainan mendidik dalam penyampaian materi.
- g. Sediakan kesempatan pada peserta didik untuk saling mengajar (tutor sebaya).

- h. Di akhir pembelajaran, pendidik dan peserta didik secara Bersama-sama membuat kesimpulan kegiatan yang telah dilakukan hari itu sambil mensosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan esok hari.



2. Menggunakan media pembelajaran yang memudahkan peserta didik belajar.

Sebelum merancang dan merencanakan media pembelajaran ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya: (1) topik pembelajaran apa yang akan diberikan, (2) untuk siapa pembelajaran itu, (3) dan apa media yang tersedia. Diharapkan media pembelajaran yang dirancang akan efektif untuk membantu proses belajar sehingga pemahaman siswa dapat optimal. Media pembelajaran tidak harus baru. Di lokasi belajar banyak media pembelajaran yang tersedia dan dapat dipilih.

Pemilihan media pembelajaran juga perlu memperhatikan trauma yang ada pada peserta didik. Jangan sampai media tersebut membangkitkan rasa trauma yang ada. Hindari penggunaan barang-barang yang menimbulkan kenangan buruk seputar bencana. Pilihlah media yang sederhana dan menarik sehingga dapat mendorong semangat peserta didik.



Membuat Sapu dari Botol Bekas

3. Memudahkan proses evaluasi pembelajaran.

Evaluasi adalah bagian dari proses belajar mengajar yang secara keseluruhan tidak dapat dipisahkan dari kegiatan mengajar. Pasal 58 ayat (1) UU RI No.20 tahun 2003 tentang sisdiknas, yang menyatakan evaluasi hasil belajar peserta didik dilakukan oleh pendidik untuk memantau proses, kemajuan dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan. Ada empat pertimbangan yang perlu diperhatikan oleh seorang guru dalam melakukan evaluasi belajar. Keempat pertimbangan tersebut yaitu:

mengidentifikasi tujuan, menentukan pengalaman, menentukan standar, serta mengembangkan keterampilan dan mengambil keputusan.

Mengingat pengalaman traumatik yang dialami peserta didik, maka pendidik perlu mempertimbangkan kemudahan dalam melakukan evaluasi pembelajaran. Jangan sampai evaluasi pembelajaran menjadi beban yang akan menimbulkan masalah bagi peserta didik. Tentunya kemudahan dalam proses evaluasi tidak menurunkan kualitas evaluasi tersebut. Kemudahan yang dimaksud di sini adalah kemudahan dalam pelaksanaan teknik evaluasi.

Dalam Kurikulum 2013 didefinisikan teknik penilaian (evaluasi) sebagai berikut:

1. Tes tertulis
2. Tes lisan, dan
3. Penugasan.

Dalam pelaksanaannya evaluasi pembelajaran bagi peserta didik yang mengalami trauma paska bencana bisa digunakan tes tertulis, teknik tes lisan, dan atau penugasan. Semua disesuaikan dengan kondisi peserta didik. Hal yang penting jadi pertimbangan adalah jangan sampai proses evaluasi menjadi permasalahan baru bagi peserta didik di daerah paska bencana.

Teknik Penilaian

Teknik	Bentuk Instrumen	Tujuan	Keterangan
Tes Tertulis	Benar-Salah, Menjodohkan, Pilihan Ganda, Isian/Melengkapi, Uraian	Mengetahui penguasaan pengetahuan peserta didik untuk perbaikan proses pembelajaran dan/atau pengambilan nilai	Kompetensi Inti 3
Tes Lisan	Tanya jawab	Mengecek pemahaman peserta didik untuk perbaikan proses pembelajaran	Kompetensi Inti 3 dan 4
Penugasan	Tugas yang dilakukan secara individu maupun kelompok	Memfasilitasi penguasaan pengetahuan (bila diberikan selama proses pembelajaran) atau mengetahui penguasaan pengetahuan (bila diberikan pada akhir pembelajaran)	Kompetensi Inti 3 dan 4

Sumber:

- Kemdikbud. (2015). *Pilar 1: Fasilitas Sekolah Aman*. Jakarta: Biro Perencanaan dan Kerjasama Luar Negeri, Sekjen Kemdikbud.
- Kemdikbud. (2015). *Pilar 2: Manajemen Bencana di Sekolah*. Jakarta: Biro Perencanaan dan Kerjasama Luar Negeri, Sekjen Kemdikbud.
- Kemdikbud. (2015). *Pilar 3: Pendidikan Pencegahan dan Pengurangan Risiko Bencana*. Jakarta: Biro Perencanaan dan Kerjasama Luar Negeri, Sekjen Kemdikbud.
- Kemdikbud. (2016). *Petunjuk Teknis Penerapan Sekolah Madrasah Aman Bencana (SMAB) bagi Anak Berkebutuhan Khusus* (Satuan Pendidikan Khusus & Reguler. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus, Ditjen Dikdasmen.

- Kemdikbud. (2017). *Pendidikan Tangguh Bencana: Mewujudkan Satuan Pendidikan Aman Bencana di Indonesia*. Jakarta: Sekretariat Nasional Satuan Pendidikan Aman Bencana, Direktorat Pembinaan PKLK, Ditjen Dikdasmen.
- Konsorsium Pendidikan Bencana Indonesia. (2011). *Kerangka Kerja Satuan Pendidikan Aman Bencana*.
- Sandoval, J. (2002). *Handbook of Crisis Counseling, intervention, and prevention in the School*. New Jersey: LEA Publisher.
- Triyono, dkk. (2013). *Panduan Penerapan Satuan Pendidikan Aman Bencana*. Jakarta: Pusat Penelitian Geoteknologi LIPI.
- "BNPB: Kerugian Akibat Gempa Palu dan Donggala Diperkirakan Lebih dari Rp 10 T"
<https://www.liputan6.com/news/read/3659402/bnpb-kerugian-akibat-gempa-palu-dan-donggala-diperkirakan-lebih-dari-rp-10-t>. Penulis: Lizsa Egeham

Kegiatan 3. Teknik Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Pasca Bencana

Kegiatan 3.1. Dinamika Psikis dan Upaya Penenangan Diri Menghadapi Trauma



Durasi : 4 JP

- Media :
1. *File* presentasi dinamika psikis dan upaya penenangan diri menghadapi trauma
 2. Flip Chart
 3. Spidol



Langkah-langkah:

1. Peserta menyimak *brainstroming* dinamika psikis dan upaya penenangan diri menghadapi trauma (15')
2. Peserta menyimak paparan (45').
3. Narasumber dan peserta melakukan tanya jawab mengenai dinamika psikis dan upaya penenangan diri menghadapi trauma (30')
4. Peserta mengikuti aktivitas-aktivitas (180')

5. Narasumber melakukan penguatan dinamika psikis dan upaya penenangan diri menghadapi trauma (10')

Catatan untuk Narasumber:

1. *Sebelum membawakan kegiatan ini, Saudara harus memahami materi dinamika psikis dan upaya penenangan diri menghadapi trauma. Silakan membaca materi tersebut secara seksama.*
2. Dinamika psikis dan upaya penenangan diri menghadapi trauma:

PENGERTIAN DINAMIKA PSIKOLOGIS

Sebelum mengurai masalah tentang dinamika psikologis, terlebih dahulu akan diuraikan tentang pengertian dinamika dan pengertian psikologis itu. Dinamika adalah suatu tenaga kekuatan, selalu bergerak, berkembang dan dapat menyesuaikan diri secara memadai terhadap keadaan yang terjadi dan merupakan suatu faktor yang berkaitan dengan pematangan dan faktor belajar. Pematangan merupakan suatu kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya yang tidak mengerti terhadap objek kejadian (Hurclok, 1980:231). Melalui uraian di atas dapat dipahami bahwa dinamika merupakan tenaga kekuatan yang selalu berkembang dan berubah. Bagi seseorang yang mengalami dinamika maka mereka harus siap dengan keadaan apapun yang terjadi.

Sedangkan psikologis berasal bahasa Yunani terdiri dari kata Psyche atau psikis yang artinya jiwa dan logos yang berarti ilmu, jadi secara harfiah, psikologi berarti ilmu jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang ilmu-ilmu kejiwaan (Sobur, 2003:19). Namun karena jiwa itu abstrak dan tidak dapat dikaji secara empiris, maka kajiannya bergeser pada gejala-gejala jiwa atau tingkah laku manusia. Oleh karena itu yang dikaji adalah gejala jiwa atau tingkah laku. Menurut Walgito (2003:15) psikologis adalah ilmu tentang perilaku atau aktivitas-aktivitas individu. Perilaku atau aktivitas-aktivitas tersebut dalam pengertian luas yaitu perilaku yang tampak atau perilaku yang tidak tampak, demikian juga dengan aktivitas-aktivitas tersebut di samping aktivitas motorik juga termasuk aktivitas emosional.

Dinamika psikologis dapat dipahami sebagai suatu tenaga kekuatan yang terjadi pada diri manusia yang mempengaruhi mental atau psikisnya untuk mengalami perkembangan dan perubahan dalam tingkah lakunya sehari-hari baik itu dalam pikirannya, perasaannya maupun perbuatannya.

Ada beberapa komponen di diri manusia yang mempengaruhi dan membentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan dinamika psikologis (Walgito, 1978:127-128).

1. Komponen kognitif (komponen perseptual)

Merupakan komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan, yang mana berhubungan dengan seseorang mempersepsi terhadap objek perilaku atau kejadian yang sedang dialami.

2. Komponen afektif (komponen emosional)Komponen ini berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang terhadap objek perilaku.

3. Komponen konatif (komponen perilaku atau action component), yaitu komponen yang berhubungan dengan kecenderungan bertindak terhadap objek. Komponen ini menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku dan komponen ini juga menunjukkan bagaimana perilaku manusia terhadap lingkungan sekitar. Saat

intensionalitas atau proses kehidupan psikis atau psikologis manusia selalu terdapat tiga aspek di atas.

Ketiga aspek di atas selalu berlangsung bersama-sama atau beruntutan. Ketiga fungsi kognisi, emosi, dan konasi itu bisa berlangsung lancar dan harmonis. Namun tidak jarang disertai banyak konflik seperti konflik diantara pikiran (aspek kognitif), perasaan (aspek emosi, afeksi), kemauan (aspek volutif, konatif) yang saling berbenturan atau berlawanan (Kartono, 2003: 5-6). Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa manusia berperilaku selalu mengalami ketiga aspek psikologis yaitu emosi, kognitif dan sosial. Sebab pijakan kepribadian manusia berdasarkan pada yang telah dipikirkan, dirasakan dan diperbuat oleh manusia.

(<http://www.pustakauinib.ac.id/repository/files/original/>)

Bencana Alam

Bencana alam adalah peristiwa ekstrim dan datang secara tiba-tiba yang disebabkan oleh factor lingkungan yang mencederai orang dan merusak property. Gempa bumi, badai, banjir dan penyakit, sering datang tanpa pemberitahuan awal. Contoh-contoh musibah yang telah terjadi di dalam sejarah dunia adalah:

- Angin topan
- Musibah cuaca buruk
- Kekeringan dan kelaparan
- Tsunami di Jepang tahun 2011
- Tsunami di Jepang tahun 2012
- Tsunami di Aceh
- Gempa Bumi
- Banjir, Longsor salju dan gelombang pasang
- Badai
- Wabah
- Tornado
- Letusan gunung berapi

1. Bencana alam di Indonesia

Berada pada "the Pacific Ring of fire" (area yang berada pada tingkat aktivitas tektonik yang tinggi), Indonesia harus menghadapi resiko yang terus-menerus dari letusan gunung berapi, gempa bumi, banjir dan tsunami. Dalam sejumlah peristiwa selama 20 tahun terakhir, Indonesia telah membuat headline global yang berhubungan dengan bencana alam yang membinasakan yang mengakibatkan kematian ratusan ribu orang, binatang dan mengakibatkan dampak yang merusak pada area lahan termasuk infrastruktur dan berakibat pada biaya ekonomis.

Selain itu, musim hujan atau musim kemarau yang ekstrim dan panjang dapat merusak panen, memicu inflasi dan menekan perekonomian pada kelompok yang lebih miskin pada populasi Indonesia. Sementara itu, bencana alam yang dibuat oleh manusia seperti

kebakaran hutan di Sumatera dan Kalimantan telah begitu banyak berdampak pada lingkungan.

Mungkin kita bisa menyiapkan diri jika terjadi bencana alam dan bisa memprediksi pada taraf tertentu, tetapi kita tidak bisa menghentikannya agar tidak terjadi, statistik bisa menghitung kehilangan nyawa atau kehancuran ekonomi yang diakibatkan oleh bencana alam, tetapi tidak demikian dengan dampak psikologis dari peristiwa bencana alam. Orang-orang yang selamat dari bencana alam ekstrim telah kehilangan rumah, orang yang dicintai, dan kadang-kadang seluruh kehidupannya mereka. Manusia itu luar biasa-mereka mulai membangun kembali puing-puing kehidupan mereka, tetapi tidak berarti dampak bencana alam itu tidak menetap.

2. Dampak psikologis bencana alam terhadap kesehatan mental

Trauma akan sangat mengubah seseorang, hidup dalam dalam puing-puing rumah milik mereka dan mungkin kehilangan orang terdekat akan berdampak pada kesehatan mental. Terdapat 3 dampak bencana alam terhadap kesehatan mental yang paling umum terjadi, yaitu Post Traumatic Stress Disorder, depresi dan kegelisahan.

3. PTSD yang disebabkan oleh bencana alam

Siapa pun yang mengalami peristiwa bencana alam akan bereaksi berbeda. Perasaan tidak berdaya, marah, dan menyesal, sangat umum dirasakan. Bagaimana kita tahu kalau kita telah mengalami PTSD setelah bencana alam?

Sorot balik adalah salah satu indikator terkuat dari PTSD setelah terjadinya bencana alam. Jika pikiran kita terus-menerus tertarik ke belakang pada peristiwa saksi mata pada suatu peristiwa ekstrim, hal tersebut adalah kita mengalami sorot balik. Sorot balik melebihi memori biasa karena sangat intens, pikiran yang hidup dan gambling yang tidak biasa kita kontrol, sering disertai oleh symptom fisik seperti jantung berdebar, berkeringat dan gemetar.

4. Dampak psikologis dari gempa bumi

Gempa bumi adalah salah satu bentuk umum dari bencana alam. Gempa bumi bisa terjadi dimana saja, tetapi lebih sering sepanjang garis patahan. Contohnya, mayoritas gempa bumi terjadi pada "Ring of Fire", contohnya Indonesia. Gempa bumi dapat menyebabkan kerusakan parah khususnya di area yang padat penduduk. Pergerakan bumi dapat meruntuhkan dan menghancurkan bangunan. Kebakaran dan banjir dapat merusak bendungan, pipa-pipa saluran dan tenaga listrik bias rusak selama bencana alam tersebut. Longsor dan tsunami dapat mengikuti setelah munculnya gempa bumi. Jika gempa bumi tersebut cukup kuat, kerusakan property hanyalah sebatas satu outcome. Manusia bias kehilangan kehidupan juga. Trauma yang ditimbulkan akan sangat signifikan. Menderita PTSD setelah gempa bumi akan sangat tidak biasa karena apa yang sudah dialaminya ketika peristiwa itu terjadi dan setelahnya.

TRAUMA

1. Pengertian Trauma

Trauma biasa didefinisikan sebagai respon emosi psikologis terhadap peristiwa atau pengalaman yang sangat mengkhawatirkan atau mengganggu seperti terlibat dalam kecelakaan, sakit atau cedera, kehilangan orang terdekat, atau mengalami perceraian.

Bisa juga mengarah kepada pengalaman yang sangat ekstrim yang sangat merusak seperti menjadi korban perkosaan dan penyiksaan.

Peristiwa dilihat secara subjektif, setiap orang memproses peristiwa traumatik secara berbeda-beda karena kita melihatnya dari kacamata pengalaman kehidupan kita sebelumnya.

Reaksi trauma berada pada spectrum yang sangat luas, psikolog telah mengembangkan kategori untuk membedakan tipe-tipe trauma diantaranya adalah Complex Trauma, PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), dan Developmental Trauma Disorder.

Biasanya syok atau penolakan adalah reaksi umum dari peristiwa traumatic. Biasanya respon-respon emosional akan hilang, tetapi korban mungkin akan mengalami reaksi jangka panjang antara lain seperti:

- Marah
- Perasaan sedih dan putus asa yang selalu muncul
- Teringat peristiwa terus-menerus
- Emosi yang muncul tidak bisa ditebak/diduga
- Mual, sakit kepala
- Perasaan bersalah, yang muncul terus-menerus muncul, seakan-akan merasa bertanggung jawab pada peristiwa tersebut
- Rasa malu
- Merasa terisolir dan putus asa

2. Terapi Trauma

Terapi trauma tidak bisa diberikan seperti memakai baju untuk semua ukuran atau “All Size”, harus diadaptasi untuk symptom yang berbeda-beda. Ahli kesehatan mental yang dilatih dalam mengatasi trauma dapat mengakses kebutuhan unik korban yang selamat dari bencana alam dan merencanakan penanganan yang sesuai bagi mereka.

Baru-baru ini ditemukan beberapa modalitas terapi trauma:

- a. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mengajarkan orang menjadi lebih peduli pada pemikiran dan keyakinan mereka tentang trauma dan memberi mereka kesempatan untuk bantu mereka mereaksi pemicu emosi dengan cara yang lebih sehat.
- b. *Exposure Therapy* (disebut juga dengan *Vivo Exposure Therapy*) adalah bentuk *cognitive Behavior Therapy* yang digunakan untuk mengurangi rasa takut yang diasosiasikan dengan pemicu emosi yang disebabkan oleh trauma.
- c. *Talk Therapy (Psychodynamic Psychotherapy)* adalah metoda komunikasi verbal yang digunakan untuk membantu orang menemukan jalan keluar dari rasa sakit emosional dan memperkuat cara adaptif untuk mengelola masalah yang ada. *Life coaching* adalah salah satu yang digunakan dalam *talk therapy*.

Modalitas tersebut membantu porsi memori (dibawah sadar) dari trauma, di mana otak sadar korban bencana alam yang harus ditreatment. Penelitian membuktikan bahwa pendekatan berorientasi pada tubuh seperti *mind fullness*, Yoga dan lainnya bisa pula menjadi alat yang berguna untuk membantu pikiran dan tubuh terhubung kembali.

Selain itu *neurofeedback*, salah satu tipe *biofeedback* yang focus pada gelombang otak, memperlihatkan hasil dalam membantu pasien dengan symptom trauma belajar

mengubah aktivitas otak untuk bantu mereka menjadi lebih tenang dan lebih baik ketika berhubugnan dengan orang lain. (*center for anxiety disorder.com*)

3. Reaksi Psikis terhadap Trauma

Masing masing individu memiliki tingkat dan karakteristik berbeda dalam mereaksi sebuah kejadian yang menciptakan trauma baginya. Reaksi tersebut bias terjadi secara langsung maupun bersifat tertunda. Reaksi langsung muncul seketika saat kejadian pemicu baru saja dialami, sedangkan reaksi tertunda adalah bentuk reaksi yang terjadi bebrapa waktu kemudian, baik pada sisi Fisik, Kognitif, Emosi, Perilaku, maupun Spiritual.

a. Reaksi Langsung

1) Fisik.

Reaksi ini berbentuk berbagai gejala fisik yang dirasakan oleh korban biasanya berujud pada gejala mual, gangguan pencernaan, berkeringat, gemetar, pening, rasa ingin pingsan, tremor, kelemahan otot, nafas dan detak jantung bertambah cepat, gerakan tak terkoordinasi, kelelahan berat, kehabisan tenaga, sakit kepala dan gejala lainnya.

2) Emosi

Reaksi ini timbul dalam bentuk emosi mudah berubah, rasa cemas, takut rasa bersalah, merasa bersalah karena selamat, senang karena selamat, kemarahan, kesedihan, rasa tak berdaya, merasa terbebani, menjaga jarak, tidak mau terlibat, merasa tidak nyata, disorientasi, mati rasa (baal), merasa tidak dapat memegang kendali diri, rentan, peka, dan gejala lainnya yang mungkin setiap individu satu dan lainnya memiliki gejala yang berbed-beda.

3) Kognitif

Reaksi ini timbul dalam bentuk; konsentrasi buruk, banyak pikiran, berputar-putar, berpikir lamban, masalah ingatan, kebingungan, gangguan dalam proses menyelesaikan masalah dan memperhitungkan sesuatu, sulit mengambil keputusan, kehilangan perspektif, ada bayang-bayang yang terus-menerus mengganggu kesehariannya.

4) Perilaku

Reaksi ini timbul dalam bentuk; Mudah terkejut, gelisah, gangguan tidur, gangguan selera makan, sulit mengemukakan diri, terus-menerus membicarakan peristiwa, pertengkaran, menarik diri, rasa humor berlebihan, reaksi melambat pada stimulus yang hadir.

5) Spiritual

Pada sisi spiritual individu dapat kehilangan rasa percaya yang amat hebat perlawanan psikologis (*psychological reversal*), hingga pada tingkat akut akan mengalami hambatan spiritual (*Blok Spiritual*)

b. Reaksi Tertunda

1) Fisik.

Reaksi ini hadir dalam tempo yang panjang, dan muncul dalam bentuk; gangguan tidur, mimpi buruk, nyeri dan rasa sakit, perubahan selera makan dan pencernaan, daya tahan terhadap pilek dan infeksi menurun, rasa lelah terus-menerus.

2) Kognitif

Reaksi ini hadir dalam tempo yang panjang, dan muncul dalam bentuk; Ingatan yang mengganggu, reaksi terhadap kejadian traumatik sebelumnya, memikirkan kejadian terus-menerus.

3) Emosi

Reaksi ini hadir dalam tempo yang panjang, dan muncul dalam bentuk; suasana hati berubah-ubah, perasaan tidak stabil, cemas, takut terjadi lagi, depresi, berduka, mudah marah, sikap bermusuhan, menyalahkan diri, malu, rapuh, merasa rentan, mati rasa, menjaga jarak.

4) Perilaku

Reaksi ini hadir dalam tempo yang panjang, dan muncul dalam bentuk; Menghindari hal-hal yang mengingatkan kejadian, gangguan hubungan sosial/pergaulan Sulit bergaul dengan orang luar, menurunnya aktivitas, penggunaan alkohol, narkoba meningkat, obati diri sendiri untuk atas depresi dan cemas.

5) Spiritual

Pada sisi spiritual individu dapat muncul reaksi mempertanyakan “kenapa saya“, sinisme meningkat, kepercayaan diri hilang, kehilangan tujuan, Keyakinan kembali pada Tuhan, secara mendalam mempertanyakan keberadaan diri, kehilangan kepercayaan bahwa manusia bersedia untuk bekerja sama, kecewa berat.

4. Gejala trauma pada anak.

Bentuk trauma pada anak sangat beragam, bertolak dari tingkat beratnya kejadian tersebut dialami oleh anak, keberadaan pendamping psikologis bagi anak saat kejadian, dan tidak kalah pentingnya adalah rentang usia anak itu sendiri, berikut akan dibahas bentuk-bentuk trauma sesuai dengan jenjang usia anak:

a. Anak usia 1-5 tahun

Anak seusia ini akan bereaksi sangat ekstrim ketika mengalami langsung bencana, rasa ketidak nyamanan secara psikologis akan berwujud dalam bentuk perilaku; menghisap jari, tampak murung, mengompol, takut gelap, takut binatang, lengket/terus dekat orang tua, mimpi buruk, tidak dapat mengendalikan, buang air besar, konstipasi, gangguan bicara, gagap, nafsu makan menurun/bertambah secara drastis.

b. Anak usia 5-11 tahun (di Tingkat Sekolah Dasar)

Anak usia sekolah dasar akan memberikan reaksi trauma lebih jelas, antara lain dalam bentuk; mudah marah, merengek, lebih lengket dengan orang tua, bertindak agresif di sekolah atau di rumah, bersaing dengan saudara untuk dapat perhatian orangtua, mimpi buruk, mengigau, takut gelap, tampak murung, menolak masuk sekolah, tidak berminat atau sulit berkonsentrasi di sekolah, tidak mau bergaul.

c. Anak usia 12-14 tahun (di Tingkat SMP)

Anak usia pubertas akan memberikan reaksi trauma lebih jelas, antara lain dalam bentuk; gangguan nafsu makan, gangguan tidur, sikap memberontak, keras kepala, tidak patuh, masalah sekolah (motivasi belajar melemah, konsentrasi belajar turun dll), masalah fisik (rasa sakit dan nyeri yang tidak jelas, sakit kepala, gatal-gatal, gangguan buang air besar, gangguan psikosomatik, tidak berminat kegiatan sosial dengan teman sebaya, merasa terasing/kesepian, rindu keluarga.

d. Anak usia 15-17 tahun (di Tingkat SMA)

Anak usia remaja awal akan memberikan reaksi trauma lebih jelas, antara lain dalam bentuk;

- gejala psikosomatik:(gangguan pembuangan, gatal-gatal asma, sakit kepala, tegang, gangguan nafsu makan, gangguan tidur).
- hipondriasis (keprihatinan yang tidak masuk akal akan keadaan kesehatan dirinya/gawat tetapi secara rasional penyakit itu tidak ada)
- menorrhea/dysmenorrhea
- Letih, lesu, lemah, bosan
- Gelisah
- Sukar konsentrasi
- Perilaku dilinkuensi/anak nakal/tidak bertanggungjawab
- Berkurang usaha mandiri
- Sikap melawan aturan atau orang tua/otorita institusi/sekolah/pondok pesantren
- Rindu yang mendalam pada suasana sebelum bencana
- Kesepian
- Merasa terasing

POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

Adalah gangguan psikiatrik yang terjadi setelah dialaminya peristiwa yang mengancam seperti menyaksikan kejadian-kejadian serangan militer, bencana alam, serangan teroris, kecelakaan serius, atau serangan kekerasan lainnya seperti pemerkosaan

Selain peningkat dari peristiwa traumatik, gejala PTSD termasuk perubahan yang meresap dalam kehidupan emosional seseorang, dalam bentuk suasana hati depresi , ketegangan, kegelisahan, dan mudah tersinggung, PTSD meliputi gejala yang berhubungan dengan trauma, kecemasan gejala dan gejala lain yang ditemukan dalam depresi. PTSD juga hasil umum dari semua jenis peristiwa traumatik , dari yang paling mengerikan dan berlarut-larut (misalnya, pelecehan anak) untuk lebih pendek kejadian atau insiden (misalnya, pemerkosaan, penyerangan, acara tempur, kecelakaan). Yang terakhir telah disebut sebagai Tipe I Trauma, sedangkan mantan, atau Tipe II Trauma, telah dihubungkan dengan kompleks PTSD dan kesulitan psikologis lainnya (misalnya, ketidakpercayaan, subyektif rasa kekosongan, kesulitan relasional). Konstruk PTSD telah diganti, pada kenyataannya, beberapa sindrom yang berhubungan dengan event yang ada sebelumnya definisi (misalnya, sindrom kamp konsentrasi, Perang neurosis atau sindrom korban perkosaan). konfigurasi gejala PTSD adalah sama dalam semua kejadian ini, sedangkan isi mental yang spesifik berbeda, yang mencerminkan kekhasan pengalaman masing-masing orang .

1. Gejala Dan Reaksi PTSD

Orang yang normal hidupnya terganggu oleh peristiwa traumatis menemukan bahwa rasa aman dan keselamatan hancur. Mereka juga menemukan bahwa tanggapan mereka terhadap kehidupan dibesar-besarkan atau tidak lagi ada. Seseorang sering menunjukkan rasa tersinggung, marah, dan perlawanan, atau omongan yang berlebihan tentang trauma dan perasaan yang menyertainya, sedangkan orang lain enggan berdiskusi tentang peristiwa atau bagaimana perasaan tersebut. Berikut ini adalah beberapa gejala yang mungkin dialami:

Kemungkinan Reaksi Emosional

- a. **Emosi yang intens dan reaktif:** Orang mungkin merasa kecemasan yang intens, sakit, takut, malu, sedih, horor, kemarahan, dan shock. Mereka juga mungkin mengalami kesulitan santai atau jatuh tertidur.
- b. **Mati rasa:** Ketika orang kewalahan, mereka mungkin mengalami shock dan melindungi diri mereka sendiri melalui penolakan. Mereka mungkin merasa terisolasi dan terputus dari orang-orang.
- c. **Depresi:** Orang mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi atau mengingat. Mereka juga mungkin rasa kurang tertarik pada pengalaman dalam kegiatan sehari-hari dan selalu menangis.
- d. **Kilas balik:** Orang sering kembali mengalami peristiwa traumatik berulang-ulang. Perasaan tidak memiliki kontrol. Mereka mungkin merasa tersiksa oleh pikiran menyerang dan kenangan.
- e. **Mimpi buruk:** Ini adalah seperti kilas balik, tetapi terjadi dalam mimpi mereka. Akibatnya, orang mungkin mengalami kesulitan tidur. Pengulangan pengalaman trauma mengintensifkan perasaan panik dan tak berdaya.
- f. **Memicu peristiwa dan orang-orang:** Seringkali, orang akan mencoba untuk menghindari apa pun yang berhubungan dengan trauma.

Kemungkinan Reaksi Fisik

- a. Sakit dan nyeri seperti sakit kepala, dan sakit punggung, dll
- b. Kelelahan, pusing, dan sebagian besar kelelahan waktu.
- c. Jantung berdebar-debar, berkeringat dan menggigil.
- d. Perubahan pola tidur.
- e. Perubahan nafsu makan dan masalah pencernaan.
- f. Menjadi mudah terkejut oleh suara dan/atau sentuhan yang tak terduga.
- g. Peningkatan kerentanan terhadap alergi, pilek dan penyakit.
- h. Peningkatan konsumsi alkohol dan/atau penyalahgunaan zat.

Penanganan yang baik

- a. Kenali perasaan Anda sendiri. Juga memahami bahwa perasaan Anda adalah reaksi normal terhadap situasi yang tidak normal.
- b. Bicara tentang pengalaman. Bicara adalah penyembuhan.

- c. Menjangkau teman-teman dan keluarga untuk dukungan. Cobalah untuk berhubungan dengan orang lain, terutama mereka yang mungkin telah berbagi pengalaman stres yang sama. Membentuk kelompok pendukung.
- d. Tetapkan tujuan yang realistis kecil untuk membantu mengatasi hambatan. Ambil satu hari pada satu waktu, dan bersikap baik kepada diri sendiri.
- e. Dapatkan aktivitas fisik sebanyak mungkin. Latihan atau belajar teknik relaksasi atau meditasi untuk rileks dan merasa diremajakan.
- f. Atur waktu Anda. Jadwal istirahat untuk diri sendiri. Mendefinisikan kembali prioritas Anda dan memfokuskannya.
- g. Terlibat dalam sesuatu yang pribadi bermakna dan penting dalam kegiatan sehari-hari.
- h. Beri diri Anda waktu untuk menyembuhkan.
- i. Berikan pelukan seseorang - menyentuh sangat penting.

Peristiwa traumatik terus dialami secara berulang melalui satu atau dua cara berikut.

- a. Kembuhnya gejala dan gangguan dapat menyebabkan pengingatan kembali peristiwa penyebab trauma (pada anak usia dini terulangnya peristiwa dapat terjadi)
- b. Kembuhnya gejala dapat menyebabkan mimpi-mimpi tentang peristiwa penyebab trauma (pada anak-anak dapat berupa mimpi yang menakutkan tanpa mengetahui isi mimpi tersebut)
- c. Berlaku atau merasa seakan peristiwa traumatic tersebut berulang (pada anak usia dini, dapat berupa pengulangan tindakan penyebab trauma khusus; sering kali pengulangan trauma tampak jelas dalam menggambar, cerita, dan bermain)
- d. Gangguan psikologis terus-menerus akibat dari isyarat-isyarat internal atau eksternal yang mengingatkan seseorang terhadap peristiwa traumatik
- e. Aktivitas psikologis kembali muncul akibat isyarat internal atau eksternal yang mengingatkan seseorang terhadap peristiwa traumatic

Seseorang secara terus-menerus menghindari rangsangan yang berkaitan dengan trauma dan sering kali banyak tingkat respon umum, yang diindikasikan dengan tiga (atau lebih) berikut ini:

- a. Berusaha menghindari pikiran, perasaan, atau percakapan yang berkaitan dengan trauma
- b. Berusaha menghindari aktivitas, tempat, atau orang-orang yang mengingatkan terhadap trauma
- c. Tidak mampu mengingat beberapa aspek trauma
- d. Kehilangan ketertarikan atau partisipasi dalam aktivitas tertentu
- e. Merasa tidak terpengaruh atau terasing dari orang lain
- f. Tingkat emosi yang terbatas
- g. Pendirian tentang gambaran pandangan masa depan

Seorang yang mengalami trauma akan memiliki kemunculan yang meningkat dua (atau lebih) hal berikut.

- a. Kesulitan untuk tetap tidur atau mengantuk (takut gelap, mimpi tidak menyenangkan, mimpi buruk (*nightmare*) dan tiba-tiba terbangun, umum terjadi pada anak usia dini)
- b. Perasaan tersinggung atau kemarahan meledak-ledak
- c. Kesulitan konsentrasi (khususnya berkaitan dengan tugas sekolah bagi anak-anak dan remaja)
- d. Waspada berlebihan (anak-anak dapat menjadi sangat waspada terhadap bahaya yang ada di lingkungan mereka dan menimbulkan rasa gelisah terhadap kemungkinan peristiwa traumatic tambahan lain yang muncul)
- e. Respon terhadap rasa terkejut yang terlalu dilebih-lebihkan

2. Penanganan Awal Dan Langkah-Langkah Dalam Menangani PTSD

Sampai saat ini tidak ada batasan hasil penelitian empiris tentang penanganan. Eksplorasi langsung terhadap peristiwa kemungkinan akan lebih manjur dilakukan pada orang dewasa dan siswa yang lebih dewasa. Untuk anak usia dini, metode tidak langsung sangat baik untuk menuju pada isu traumatik, seperti terapi seni dan bermain (menggambar, bermain wayang, boneka, dll). Penggunaan berbagai sumber informasi selama pengujian, khususnya pada anak usia dini, dapat mengumpulkan lebih informasi tentang peristiwa traumatik dan gejala yang timbul. Oleh karenanya, informasi yang dikumpulkan dari anak usia dini harus dilengkapi dengan laporan dari orang tua.

Rencana pengobatan harus berdasarkan presentasi klinis anak seperti halnya gejala emosi/perilaku lain yang mungkin dialami. Setiap penderita dan gejala lain yang menyertai akan sangat beragam dan mungkin sangat tidak umum, intensitas dan lamanya gejala. Oleh karenanya, penerapan pengobatan yang berbeda akan dibutuhkan tergantung pada siswa dan asal mula munculnya gejala dan permasalahan. Beberapa penderita akan membutuhkan pengobatan jangka pendek, jangka panjang. Penderita lain mungkin membutuhkan tingkat perawatan yang berbeda, contoh, perawatan di rumah, perawatan sebagian di rumah sakit (rawat jalan), atau perawatan di rumah sakit. Konselor sekolah profesional mungkin juga perlu memutuskan pengobatan seperti apa yang paling manjur.

Terapi individu merupakan sarana ekstrim lain yang dapat membantu orang yang mengalami tekanan. Terdapat berbagai orientasi teori yang digunakan oleh konselor sekolah profesional dalam membantu korban. Pendekatan psikoanalitis/psikodinamis kadang digunakan dan sering membantu dalam mengungkap mekanisme pertahanan yang dipakai dan juga membantu menata ulang hubungan penting dalam kehidupan siswa saat ini. Terapi bermain dan seni juga sering digunakan untuk mengakomodasi siswa yang tidak mampu memanfaatkan diskusi lisan secara langsung dengan konselor sekolah profesional. Metode-metode tidak langsung ini yang mengacu pada isu traumatik dapat sangat membantu bagi siswa bukan untuk membuat trauma mereka kembali ketika mereka memikirkan dan bercerita tentang peristiwa traumatik.

Dengan menguasai berbagai keterampilan ini dapat memberikan siswa rasa pengendalian terhadap pikiran dan perasaan bukannya dikuasai oleh keduanya, dan akan membantu siswa lebih percaya diri jika diajak berdiskusi tentang peristiwa traumatic, sehingga dapat mengurangi ketakutan dan gejala berulang yang tak

terkendali. Proses ini diselesaikan dengan sebuah cara untuk membantu anak memproses reaksi emosionalnya terhadap peristiwa secara aman dan dipercaya dalam menguasai dan mengurangi perasaan tentang gejala traumatik.

Terapi keluarga merupakan cara menyatukan seluruh keluarga dalam pengobatan siswa. Dukungan orang tua dan reaksi mereka terhadap anak/remaja akan sangat memengaruhi perkembangan gejala pada anak/ remaja. Kebanyakan ahli menegaskan bahwa keikutsertaan orang tua dan/atau dukungan orang lain dalam pengobatan sangatlah penting untuk penyelesaian gejala bagi anak-anak dan remaja. Keikutsertaan orang tua dalam pengobatan dapat membantu mereka dalam mengawasi perkembangan dan munculnya gejala serta juga membantu orang tua mengatasi gangguan emosional mereka sendiri akibat trauma.

Kelompok terfokus pada trauma bagi anak/remaja, juga orang tua, dapat memberikan manfaat dan mendorong diskusi terbuka tentang persepsi, gejala lain, dan perasaan masing-masing tentang peristiwa traumatik. Terapi kelompok sering digunakan setelah trauma dan musibah utama untuk membantu menceritakan dan menormalkan peristiwa yang terjadi pada anak/remaja. Intervensi darurat kelompok berbasis sekolah dapat bermanfaat secara khusus setelah situasi trauma dan musibah.

Dalam menangani pasien atau klien yang mengalami PTSD ada beberapa langkah awal yang dapat kita berikan kepada klien agar dia dapat membantu dirinya sendiri yaitu :

- a. Latihan Relaksasi: mengajar pasien untuk mengontrol ketakutan dan kecemasan melalui relaksasi sistematis
- b. Pernapasan Pelatihan Ulang: mengajar pernapasan lambat, perut untuk membantu pasien bersantai dan/atau menghindari hyperventilationwith yang tidak menyenangkan dan sering menakutkan sensasi fisik.
- c. Positif Berpikir Dan *Self-Talk*: mengajar orang bagaimana untuk mengganti pikiran negatif (misalnya, "Aku akan kehilangan con-hibah") dengan pikiran positif (misalnya, "Aku melakukan itu sebelumnya dan saya bisa melakukannya lagi") ketika mengantisipasi atau menghadapi stres.
- d. Pelatihan Ketegasan: mengajar orang bagaimana untuk mengekspresikan keinginan, pendapat, dan emosi tepat andwithout mengasingkan orang lain.
- e. Berhenti berpikir: gangguan teknik untuk mengatasi pikiran yang menyedihkan dengan dalam hati "berteriak berhenti.

3. Beberapa terapi yang dapat di terapkan dalam penanganan PTSD adalah:

a. Terapi Kognitif

Terapi kognitif membantu untuk mengubah asumsi tidak realistis, keyakinan, dan otomatis pikiran yang menyebabkan disturbingemotions dan gangguan fungsi. Sebagai contoh, trauma korban sering memiliki rasa bersalah tidak realistis yang berkaitan dengan trauma: korban dapat menyalahkan dirinya untuk perkosaan; seorang veteran perang mungkin merasa itu adalah kesalahan bahwa sahabatnya dibunuh. Thegoal terapi kognitif adalah untuk mengajar pasien untuk mengidentifikasi kognisi disfungsional sendiri tertentu, timbang *theevidence* untuk dan melawan mereka, dan mengadopsi lebih realistis pikiran yang akan menghasilkan emosi lebih seimbang.

b. Terapi Paparan

Paparan terapi: membantu orang untuk menghadapi situasi tertentu, orang-orang, benda, kenangan, atau emosi thathave menjadi terkait dengan stres dan sekarang menimbulkan ketakutan tidak realistis. Ini dapat dilakukan di bagi menjadi dua:

- (1) Paparan imajinal: berulang emosional menceritakan traumatis kenangan sehingga mereka tidak lagi menimbulkan highlevels tertekan.
- (2) In vivo paparan: konfrontasi dengan situasi yang sekarang aman, tetapi yang orang menghindari karena mereka havebecome terkait dengan trauma dan memicu rasa takut yang kuat (misalnya, mengemudi mobil lagi setelah terlibat dalam kecelakaan-lekuk; menggunakan elevator lagi setelah sedang diserang dalam Lift). Eksposur berulang membantu orang menyadari bahwa situasi ditakuti tidak berbahaya dan bahwa ketakutan akan menghilang jika seseorang tetap dalam situationlong cukup daripada melarikan diri itu.

c. Terapi Bermain

Terapi bermain: therapy untuk anak mempekerjakan permainan untuk memungkinkan pengenalan topik yang tidak dapat effectivelyaddressed lebih langsung dan untuk memfasilitasi paparan dan pengolahan terhadap, kenangan traumatis.

d. Edukasi Psikologi

Edukasi Psikologi mendidik pasien dan keluarga mereka tentang gejala PTSD dan berbagai perawatan Yangyang yang tersedia untuk itu. Jaminan ini adalah mengingat bahwa gejala PTSD normal dan expectable tak lama setelah trauma andcan diatasi dengan waktu dan pengobatan. Juga mencakup pendidikan tentang gejala-gejala dan pengobatan gangguan anycomorbid.

Selain dari terapi-terapi di atas ada juga beberapa terpi yang dapat digunakan dalam menangani PTSD yaitu gerakan desensitisasi pengolahan (EMDR), hipnoterapi, andpsychodynamic psikoterapi, tetapi menurut para ahli terapi tersebut tidak menilai teknik-teknik yang kurang tepat untuk pengobatan PTSD.

TREATMEN TRAUMA PADA ANAK

Memberikan treatment pada anak yang mengalami trauma bencana membutuhkan pertimbangan yang serius, seperti diutarakan didepan tidak bisa seperti memakaikan baju “all size”, karakteristik trauma dan reaksi yang muncul pada anak sesuai dengan rentang usia di atas menjadikan pertimbangan tersendiri dalam menentukan langkah treatment dilakukan oleh relawan maupun fasilitator. Berikut beberapa alternative treatment yang dapat dilakukan :

1. Trauma pada anak usia 1-5 tahun

Treatment yang dapat dilakukan oleh relawan atau fasilitator diupayakan guna memusatkan perhatian pada usaha membantu anak memahami pengalamannya dan memulihkan rasa aman dan mampu memegang kendali, mengusahakan ekspresi emosi melalui kegiatan bermain mengenai peristiwa traumatic, beri lebih banyak perhatian, dukungan verbal dan kenyamanan fisik, usahakan agar anak mengemukakan perasaan melalui berbagai media (gambar,cerita dll), memberi kegiatan rutin yang memberi rasa nyaman.

2. Trauma pada anak usia 6-11 tahun

Menghadapi trauma pada anak usia ini relawan harus bersikap sabar dan cukup toleran, ajak anak bermain bersama-sama teman sebaya dan orang dewasa lain, ajak membahas masalah bersama teman sebaya dan orang dewasa lain, mengurangi tuntutan di sekolah dan rumah, ajak lakukan tugas-tugas terstruktur yang memberi rasa aman dan menyenangkan.

3. Trauma pada anak usia 12-14 tahun

Treatment yang diberikan kepada anak yang mengalami trauma diupayakan memberi keyakinan, meredakan kecemasan, perasaan takut, tegang/perasaan bersalah, ajak anak untuk mengenal dan mempelajari kebiasaan atau aturan di tempat baru, memanfaatkan dinamika kelompok dengan teman sebaya dalam upaya therapy melalui berbagi saling merespon dan menyusun langkah kedepan, beri kegiatan terstruktur yang sesuai, melonggarkan tuntutan sekolah untuk sementara, perhatian dan tenggang rasa, berperan sebagai orang tua pengganti.

4. Trauma pada anak usia 15-17 tahun

Pada fase usia anak ini, relawan atau fasilitator dapat berperan seperti teman yang setara atau sisi lain berperan sebagai teman bicara "curhat" dan tokoh pengganti orang tua, selanjutnya ajak anak untuk mengenal dan mempelajari kebiasaan atau aturan di tempat baru, ajak anak ikut kembali untuk berminat pada aneka kegiatan sosial, olahraga, klub bahasa, klub seni, komite anak dll, selanjutnya usahakan tersusunya suasana diskusi pengalaman traumatik dengan teman sebaya, keluaraga, dan kerabat akrab. Guna sementara waktu dapat melonggarkan tuntutan untuk berprestasi tinggi. Hindari menghakimi di saat anak bertingkah laku atau berespon negative selanjutnya beri perhatian dan dukungan, tanpa terlalu ikut campur tangan dalam mengambil keputusan.

BERBAGAI GAME PSIKOLOGI UNTUK KORBAN TRAUMA

Dalam upaya menciptakan kondisi psikologis yang lebih kondusif pasca bencana, dapat dilakukan melalui berbagai permainan psikologis, hal ini akan lebih mudah mengungkap tekanan psikologis yang dialami oleh individu yang mengalami trauma, permainan-permainan tersebut antara lain;

1. Permainan berbasis Emosi

a. Gambar atau lukis emosi Anda

Dalam latihan ini, Anda hanya akan focus sepenuhnya pada melukiskan apa yang Anda rasakan

b. Ciptakan roda emosi

Gunakan warna, aktivitas ini akan mengajak Anda berfikir kritis tentang emosi anda

c. Ciptakan lukisan stress

Gunakan warna yang merepresentasi stress dan sesuatu yang menyakitkan bagi Anda.

d. Membuat Jurnal.

Jurnal tidak perlu berupa kata-kata. Anda dapat membuat jurnal seni yang akan membantu Anda mengekspresikan emosi secara visual

e. Membuat sock puppets.

Sock puppets bukan hanya milik anak-anak. Buatlah sock puppets milik anda sendiri dan mainkanlah peran yang membuat Anda marah

f. Gunakan seni garis.

Garis adalah salah satu aspek seni yang paling dasar, tetapi bisa memuat banyak emosi. Gunakan seni garis yang sederhana untuk mendemonstrasikan secara visual mengenai perasaan Anda

g. Ciptakan kartu pos yang tidak akan dikirimkan.

Apakah Anda masih marah dengan seseorang dalam kehidupan Anda? Buatlah kartu pos yang akan mengekspresikan hal tersebut, meskipun Anda tidak akan mengirim

h. Menciptakan patung kemarahan.

Untuk aktivitas ini, Anda akan membuat manifestasi fisik kemarahan dalam kehidupan

i. Melukis gunung atau lembah.

Gunung dapat merepresentasi waktu ketika Anda bahagia, lembah merepresentasi kesedihan. Tambahkan unsur lain yang merefleksikan peristiwa tertentu

j. Tempelkan gambar atau pesan pada balon.

Buang emosi negatif atau sebarkan emosi negatif dengan menempelkan catatan atau gambar pada balon lalu dilepaskan

k. Melukis dalam hati.

Menggunakan hati sebagai pola, isilah berbagai bagian dari hati dengan emosi yang Anda rasakan saat ini

2. Permainan berbasis Relaksasi

a. Art therapy bisa menjadi cara yang bagus untuk relaksasi. Latihan ini bisa dipakai jika ingin merasa lebih rileks

b. Melukis untuk merespon music. Biarkan kreativitas Anda mengalir dengan merespon music adalah cara yang bagus untuk mengungkapkan perasaan dan merasa rileks

c. Membuat gambar corat-coret. Dalam aktivitas ini, Anda akan merubah gambar corat-coret sederhana menjadi sesuatu yang cantik, menggunakan garis, warna dan kreativitas Anda sendiri.

d. Finger Paint. Melukis dengan jari bukan saja menyenangkan bagi anak-anak- orang dewasa juga dapat menikmati kegiatan ini. Kotori tangan Anda dan bersenang-senanglah melukis dengan jari Anda.

e. Membuat Mandala. Anda bisa menggunakan pasir biasa atau menggambar sendiri, symbol meditative ini bisa dengan mudah membantumeringankan beban Anda

f. Menggambar dalam kegelapan. Tidak mengkhawatirkan apa yang akan Anda gambar atau tidak merasa khawatir apakah gambar itu ‘salah’ atau ‘benar’ akan sangat melegakan.

- g. **Menggambar sesuatu yang besar.** Kemudian menggambar sesuatu yang kecil. Libatkan tubuh Anda dan bergerak di dalam ruangan bisa melepaskan stress yang Anda alami ketika menggambar.
- h. **Gunakan benda-benda berwarna.** Warna sering muncul dengan banyak emosi didalamnya. Pilih benda-benda yang bisa dilukis dan dikolase, lukis dan lem hingga Anda menciptakan karya seni yang warna-warni.
- i. **Bebaskan diri Anda.** Jangan biarkan diri Anda menghakimi diri sendiri. Sebenarnya tidak ada acara salah dan benar dalam membuat seni. Menggambar saja, lukis, ukir sampai Anda merasa puas.
- j. **Gunakan warna yang membuat Anda tenang.** Ciptakan gambar atau lukisan yang hanya menggunakan warna yang Anda sukai yang bisa menenangkan Anda.
- k. **Menggambar dalam pasir.** Seperti taman ZEN, aktivitas ini meminta Anda menggambar bentuk dan pemandangan dalam pasir, yang akan benar-benar menenangkan dan bisa menjadi cara yang bagus untuk menjernihkan pikiran.
- l. **Membuat zentangle** (gambar zentangle adalah gambar abstrak yang diciptakan menggunakan pola yang diulang, dengan warna hitam putih). Gambar kecil yang menyenangkan ini bisa menjadi alat penting untuk melepaskan dan membantu mengurangi stress.
- m. **Mewarnai.** Kadang-kadang, tindakan sederhana seperti mewarnai bisa menjadi cara yang bagus untuk relaks. Cari buku mewarnai atau gambar mandala untuk diwarnai.
- n. **Menggambar diluar ruangan.** Bekerja di udara terbuka akan menyenangkan untuk relaks dan bersentuhan dengan alam ketika Anda bekerja dengan seni.

3. Permainan berbasis Kebahagiaan

- a. **Gambar visi Anda mengenai hari yang sempurna.** Pikirkan tentang apa yang dimaksud dengan hari yang sempurna bagi Anda dan gambarkan atau lukislah mengenai hal itu/ Bagaimana jika gambar ini terjadi pada hari ini?
- b. **Ambilah foto sesuatu yang menurut Anda indah.** Tak seorangpun harus menyukainya, hanya Anda yang menyukainya. Print dan beri bingkai sebagai pengingat mengenai sesuatu yang indah dalam kehidupan Anda
- c. **Membuat gambar yang berhubungan dengan kutipan yang Anda sukai.** Ambillah kata-kata bijak dari seseorang lalu ubah menjadi visual yang menginspirasi.
- d. **Buat gambar yang merepresentasi kebebasan.** Aktivitas ini meminta Anda memikirkan konsep kebebasan dan apa maknanya bagi Anda, menciptakan karya seni yang memperlihatkan apa maknanya bagi Anda sebagai individu.
- e. **Dokumentasikan pengalaman spiritual.** Apakah Anda pernah mengalami pengalaman spiritual dalam kehidupan Anda Gambarkan atau lukislah apa yang Anda rasakan.
- f. **Membuat binatang yang diisi.** Lembut, bisa dipeluk dan menenangkan. Gunakan aktivitas ini untuk menciptakan binatang yang sangat berarti bagi Anda.
- g. **Bekerja dengan aktivitas lembut.** Gunakan hanya benda-benda yang lembut dan nyaman, ciptakan karya seni.

- h. **Membuat “rumah”** Apa makna rumah bagi Anda? Aktivitas ini akan meminta Anda tempat yang hangat dan nyaman- tidak perlu mirip- gambar saja yang menurut Anda itu rumah.
- i. **Dokumentasikan pengalaman yang bisa Anda lakukan yang sebelumnya tidak terfikirkan Anda bisa melakukannya.** Kita harus melakukan segala sesuatu yang kadang menakutkan atau tidak pasti. Gunakan aktivitas ini sebagai kesempatan mengingat satu contoh dalam kehidupan Anda.
- j. **Pikirkan penemuan yang gila.** Penemuan ini mengharuskan Anda melakukan sesuatu yang dapat membantu Anda menjadi lebih bahagia-apapun yang terjadi.
- k. **Buat bendera berdoa.** Kirim doa bagi diri Anda sendiri atau kepada orang-orang sekitar Anda kepada alam.

4. Permainan berbasis Potret

Seringkali, cara terbaik untuk mengenali diri dan hubungan dengan orang lain biasanya dengan potret

- a. **Ciptakan potret diri masa depan.** Gambar atau lukisan ini harus merefleksikan dimana Anda melihat diri Anda sendiri di masa depan.
- b. **Gambar kantong potret diri.** Pada bagian luar kantong kertas, Anda akan menciptakan potret diri. Di bagian dalam, Anda akan mengisinya dengan sesuatu yang merepresentasikan siapa diri Anda.
- c. **Pilih orang yang paling berarti dalam kehidupan Anda dan ciptakan seni unik untuk masing-masing orang tersebut.** Ini adalah cara yang bagus untuk menyatakan apa yang sangat penting dalam kehidupan Anda dan mengungkapkan penghargaan.
- d. **Gambar potret seseorang yang mengubah kehidupan Anda.** Jika seseorang telah membantu mengubah jalan hidup Anda menjadi lebih baik atau lebih buruk, gambarkan orang tersebut.
- e. **Ciptakan gambar yang merepresentasikan bagaimana Anda berfikir orang lain melihat Anda.** Kemudian, minta orang lain yang ada di dalam kelas menggambar potret Anda.
- f. **Gambarkan diri Anda sebagai prajurit.** Mulai pikirkan tentang diri Anda sebagai seseorang yang kuat, orang yang mampu dengan menggambar diri Anda sebagai prajurit dalam aktivitas ini.
- g. **Ciptakan seri potret transformasional.** Aktivitas ini akan membantu Anda untuk melihat bagaimana Anda telah berubah dalam jangka waktu tertentu dan gambarkan perubahan tersebut secara visual.
- h. Tiru [Giuseppe Arcimboldo](#). Dengan menggunakan benda yang bermakna bagi Anda, ciptakan potret diri Anda
- i. **Ciptakan sketsa imej tubuh.** Jika Anda punya masalah dengan kepercayaan diri dan imej tubuh, aktivitas ini bisa menjadi cara yang menarik untuk melihat bagaimana persepsi Anda dengan kenyataan yang ada.

- j. **Menggambar sebuah cermin.** Aktivitas ini didasarkan kepada kutipan Piet Mondrian: "makin jelek cermin seniman, makin jelas realitas merfleksikannya". Anda perlu memikirkan apa yang masih kabur dalam refleksi diri Anda, menggambar cermin dan menggambarkan unsur-unsur tersebut pada kertas.
- k. **Gambarlah diri Anda sebagai superhero.** Jika Anda dapat bisa memilih, ingin menjadi superpower yang mana? Aktivitas ini meminta Anda menggambarkan imej diri Anda sebagai superhero dengan kekuatan-kekuatannya.

5. *Art therapy for trauma and unhappiness*

- a. **Gambar tempat yang menurut Anda aman.** Dunia bias menjadi tempat yang menakutkan tetapi dalam aktivitas ini Anda akan menciptakan sebuah tempat, gambar, lukis atau membuat patung, yang bias membuat Anda aman.
- b. **Ciptakan mini-diorama.** Dalam diorama ini akan memperlihatkan momen penting dalam kehidupan Anda atau sejumlah trauma yang telah Anda alami.
- c. **Menciptakan kolase kekhawatiran Anda.** Apa yang menakutkan dalam kehidupan Anda? Guntinglah gambar dari majalah untuk merepresentasi ketakutan tersebut.
- d. **Gambarlah sesuatu yang membuat Anda takut.** Setiap orang takut terhadap sesuatu dalam aktivitas ini Anda akan diberi kesempatan untuk membawa ketakutan tersebut kepada cahaya dan kami berharap Anda bias menghadapinya.
- e. **Ubah sakit menjadi seni.** Menghadapi rasa sakit dengan mengubahnya kedalam sesuatu yang cantik dengan menciptakan seni tentang sakit yang Anda rasakan
- f. **Lukis seseorang yang hilang dalam kehidupan Anda.** Jika Anda kehilangan seseorang atau sesuatu yang Anda cintai, lukislah. Hal ini akan membantu Anda mengingat tetapi juga untuk memulihkan.
- g. **Buatlah seni yang bertahan sebentar.** Kadang-kadang kita sulit melepaskan sesuatu, dalam aktivitas ini akan mengajarkan Anda bahwa wajar jika sesuatu itu tidak akan abadi. Gunakan material seperti pasir, kapur, kertas atau air untuk menciptakan seni dan Anda akan merusaknya setelah selesai.

Sumber Referensi:

Edna B. Foa, Jonathan R. T. Davidson, and Allen Frances. *Posttraumatic Stress Disorder*.

(<https://www.brookhavenretreat.com/cms/blog-22/item/3035-psychological-effects-natural-disasters>, 2018).

(<https://www.factmonster.com/world/natural-disasters>, 2018).

(<https://www.nursingschools.net/blog/2011/01/100-excellent-art-therapy-exercises-for-your-mind-body-and-soul/>)

(<http://www.pustakauiib.ac.id/repository/files/original/7c7260c3db68fcfce33c3729750292a0.pdf>)

Sandoval, J. 2002. *Handbook of Crisis Counseling, intervention, and prevention in the School*. New Jersey. LEA Publisher.

Kegiatan 3.2. Keterampilan Dasar Konseling



Durasi : 4 JP

Media : 1. File presentasi Keterampilan Dasar Konseling

2. Flip Chart

3. Spidol



Langkah-langkah:

1. Narasumber mengkondisikan kelas untuk mengikuti proses pembelajaran (10')
2. Melakukan *brainstroming* Keterampilan Dasar Konseling (15')
3. Peserta menyimak paparan dari Nara Sumber tentang Keterampilan Dasar Konseling (45')
4. Narasumber membentuk peserta menjadi 5 kelompok diskusi (5')
5. Peserta mendiskusikan bersama anggota kelompok mengerjakan tugas dari Narasumber (55')
6. Masing-masing Kelompok mendemonstrasikan hasil diskusi dalam bentuk praktik. (80')
7. Narasumber bersama peserta menyimpulkan hasil demonstrasi masing-masing kelompok (20')
8. Narasumber melakukan penguatan mengenai Keterampilan Dasar Konseling (10')

Catatan untuk Narasumber:

1. *Sebelum membawakan kegiatan ini, Saudara harus memahami materi keterampilan dasar konseling. Silakan membaca materi tersebut secara seksama.*

2. Keterampilan Dasar Konseling:

Pengertian keterampilan konseling adalah bentuk skill yang dimiliki konselor atau guru dalam menerapkan praktik-praktik konseling. Keterampilan tersebut merupakan salah satu strategi di dalam melakukan wawancara dengan konseli. Untuk lebih berpengalaman dan menguasai konseling maka ada strategi yang efektif yaitu dilakukan lebih dahulu arena latihan konselor sejawat kemudian diaplikasikan kepada konseli yang sebenarnya

(Carl Rogers, 1983: 261). Selanjutnya Rogers mengatakan bahwa konselor yang profesional sebaiknya harus mengalami seluk beluk seperti konseli, sehingga konselor akan mendapatkan pengalaman yang berarti untuk peningkatan diri sebagai terapis.

Secara sederhana konseling dapat diberikan rumusan yang sangat sederhana yaitu “wawancara atau percakapan dengan tujuan menolong” (Dinkmeyer & Caldwell), namun tidak boleh dilupakan bahwa konseling adalah teknik menolong yang kompleks, sehingga konselor harus memahami setiap keterampilan yang dilakukan.

Uraian tersebut sesuai dengan pendapat Aryatmi Siswohardjono (1992) bahwa agar konselor sekolah mampu melaksanakan konseling secara efektif maka mereka harus memiliki keterampilan konseling. Keterampilan Konseling yang efektif berarti konselor mampu menciptakan suasana kondusif, hangat (warm), menyenangkan dan mententramkan hati konseli. Dengan suasana yang demikian itu konselor akan mudah melakukan eksplorasi masalah yang ada pada diri konseli.

Kualitas relasi antara konselor dengan penyintas (survivor) trauma adalah segala-galanya dalam kegiatan konseling. Kemampuan mendengarkan dan memahami apa-apa yang dikomunikasikan penyintas/ survivor/ korban amatlah urgen. Jika tidak konselor akan mengalami counter transferens mengalami sendiri peristiwa trauma tersebut. Maka konselor /relawan sebaiknya paham sekali terhadap reaksi-reaksi emosinya sendiri. Respon- respon konseling antara lain:

Kualitas relasi antara konselor dengan penyintas (survivor) trauma adalah segala-galanya dalam kegiatan konseling. Kemampuan mendengarkan dan memahami apa yang dikomunikasikan penyintas/survivor/korban amatlah urgen. Jika tidak konselor akan mengalami counter transferens mengalami sendiri peristiwa trauma tersebut. Maka konselor /relawan sebaiknya paham sekali terhadap reaksi-reaksi emosinya sendiri. Respon- respon konseling antara lain:

1. **Empati** : yaitu kemampuan untuk memahami secara tepat perasaan, pikiran dan pengalaman peserta didik. Unsur yang dominan adalah unsur rasional.

Sehubungan dengan penilaian seseorang terhadap dirinya (I) dan orang lain (you), Thomas Harris (1985 : 50) mengklasifikasikan adanya 4 macam sikap dasar sesuai dengan perkembangan manusia.

- Posisi pertama : I’m Not OK – You’re OK

Posisi ini menunjukkan seseorang merasakan bahwa ia lebih rendah dari orang lain. Posisi ini adalah sikap umum yang pertama dimiliki oleh anak pada masa awal kanak-kanak. Posisi ini juga terbentuk pada seseorang yang mendapat stroke yang negatif. Dominasi posisi ini disebut child (anak penurut)

- Posisi kedua : I’m Not OK – You’re Not OK,

Keadaan ini lebih parah dan berbahaya dari posisi pertama, dan dipilih sebagai posisi psikologis. Posisi ini disebabkan mereka tidak memiliki gairah hidup. Mereka sudah menganggap ketidakberdayaan, ketidakmampuan yang ada pada dirinya tidak ada yang bisa menolong.

- Posisi ketiga : I’m OK – You’re Not OK

Posisi hidup ini menunjukkan adanya kecenderungan pada diri seseorang untuk menuntut seseorang, menyalahkan seseorang, mengkambinghitamkan orang lain, dan menuduh orang lain. Hal ini dapat disebabkan karena mereka merasa dikecewakan orang lain. Pada posisi ini individu menganggap dirinya lebih baik dari orang lain.

➤ Posisi keempat : I'm OK – You're OK

Posisi ini adalah posisi hidup yang sehat dan menunjukkan adanya suatu keseimbangan pada diri seseorang yang bersifat konstruktif. Posisi ini menunjukkan adanya pengakuan akan orang lain yang memiliki hak yang sama dengan dirinya.

Kondisi Sehat dan Tidak Sehat Pada Individu

- Individu sehat, ditandai dengan tingkah laku: dapat menggunakan ketiga status ego dengan baik, posisi dasar hidupnya adalah I am OK, you are OK, relatif bebas dari script, Tidak ada kebutuhan untuk “ games playing”, memahami dirinya dan orang lain, bisa menyatakan diri secara bebas serta bisa mencintai dan dicintai
- Individu tidak sehat , ditunjukkan dengan tingkah lakunya dengan konsep diri negative, Hubungan dengan orang lain negative, posisi dasar hidupnya I am OK, you are not OK; I am not OK, you arenot OK ; I am not OK, you are OK.

2. **Attending** : yaitu memusatkan perhatian kepada konseli agar konseli merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga konseli bebas mengekspresikan/mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya.

➤ Posisi badan

- Duduk dengan badan menghadap konseli
- Tangan di atas pangkuan atau berpegang bebas atau kadang-kadang digunakan untuk menunjukkan gerak isyarat yang sedang dikomunikasikan secara verbal
- Responsif dengan menggunakan bagian wajah, (senyum spontan atau anggukan kepala sebagai persetujuan atau pemahaman dan kerutan dahi tanda tidak mengerti)
- Badan tegak lurus tidak kaku dan sesekali condong kearah konseli untuk menunjukkan kebersamaan dengan konseli.

3. **Pembukaan/ opening** : yaitu keterampilan/teknik untuk membuka/memulai komunikasi/ hubungan konseling menyambut kehadiran konseli, membicarakan topik netral, dan memindahkan pembicaraan topik netral ke dalam permulaan konseling.

4. **Penerimaan** : yaitu teknik yang digunakan konselor untuk menunjukkan minat dan pemahaman terhadap hal-hal yang dikemukakan konseli.

(1) Bentuk Verbal :

Bentuk pendek: teruskan/terus, ohya; lalu/kemudian, ya...ya...;hem... hem..... dll

Bentuk panjang: Saya memahami.....; saya menghayati.....; Saya dapat merasakan.....; Saya dapat mengerti.....,dll.

Contoh:

Konseli : “Bu, saya selalu kesepian sejak ditinggal ayah saya.”

Konselor : “Saya dapat memahami bagaimana perasaan Ananda”

Konseli : “Bagaimana tidak kesepian Bu, biasanya ayah selalu bercerita menjelang saya tidur, sekarang ayah sudah tidak ada”.

Konselor : “(Konselor mengangguk-anggukkan kepala sambil bersuara hem...hem...)” .

(2) Non verbal :

anggukan kepala, posisi duduk condong ke depan, perubahan mimik, memelihara kontak mata, dll.

5. **Penguatan:** adalah keterampilan/ teknik yang digunakan oleh konselor untuk memberikan dukungan/ penguatan terhadap pernyataan positif konseli agar ia menjadi lebih yakin dan percaya diri.

Contoh Penguatan:

Konseli : “Bu, saya tidak terbiasa tinggal di tenda, mandi, makan semua harus antri, tiap malam kedinginan. Namun bagaimanapun saya harus bersyukur masih ada kakak dan ibu saya yang menemani. Teman saya sebatang kara, keluarganya tidak ada yang selamat dalam bencana itu. Mulai saat ini saya akan belajar bersyukur bu.

Konselor : “Bagus sekali, jika ananda bisa bersyukur, dengan begitu ananda akan merasa lebih nyaman walaupun tinggal di tenda”.

6. **Pengulangan kembali** : yaitu teknik yang digunakan konselor untuk mengulang/menyatakan kembali pernyataan konseli (sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting.

Contoh

Konseli : “Sebetulnya saya ingin berkumpul dengan keluarga di rumah seperti dulu, tetapi rumah saya hancur.”

Konselor : “Rumah kamu hancur...”

7. **Pemantulan perasaan:** adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan/sikap yang terkandung di balik pernyataan konseli.

Contoh

Konseli : “Bu, saya sudah berusaha melupakan kenangan tentang rumah itu, tetapi sulit. Terlalu banyak kenangan di sana”.

Konselor : “Sepertinya kamu sulit menghapus kenangan di rumah kamu yang dulu”.

8. **Klarifikasi:** teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan konseli dengan menggunakan kata-kata baru dan segar.

Contoh:

Konseli : “ Begini Bu, saya sekarang ini dalam keadaan susah. Saya tinggal di tenda , saya merasa tidak nyaman, mandi dan makan harus antri. Padahal dulu di rumah semua sudah tersedia”.

Konselor : “ Pada dasarnya, ada perbedaan antara di rumah ananda yang dulu dengan di tenda sekarang”.

9. **Parafrase** : adalah kata-kata konselor untuk menyatakan kembali esensi dari ucapan-ucapan konseli.

Contoh:

Konseli : “ Saya sangat menginginkan bisa tinggal di rumah bukan di tenda seperti ini, tetapi rumah itu sudah hancur. Saya merasa tidak nyaman tinggal di tenda”.

Konselor : Apakah ananda merasakan di tenda tidak nyaman di rumah yang dulu?

10. **Pembatasan:** adalah teknik yang digunakan konselor untuk memberikan batas-batas/pembatasan agar proses konseling berjalan sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dalam konseling.
11. **Penolakan:** adalah keterampilan/ teknik yang digunakan konselor untuk melarang konseli melakukan rencana yang akan membahayakan/merugikan dirinya atau orang lain.
12. **Nasihat:** adalah keterampilan/ teknik yang digunakan konselor untuk memberikan nasehat atau saran bagi konseli agar dia dapat lebih jelas, pasti mengenai apa yang akan dikerjakan.
13. **Kesimpulan:** adalah keterampilan/teknik yang digunakan konselor untuk menyimpulkan atau ringkasan mengenai apa yang telah dikemukakan konseli pada proses komunikasi konseling.

Hubungan Konselor - Konseli

Relasi harus konsisten, tulus dan hangat dalam menyuguhkan perhatian, menumbuhkan rasa aman, rasa percaya bahwa relasi tersebut bernilai. Kontak singkat atau lama dalam sesi konseling sikap/perilaku konselor akan membantu memunculkan konseli merasa diterima, dihargai, dimengerti perasaannya, bangkit, merasa dikasihi dan inilah yang disebut sumber-sumber Resiliensi ditemukan.

Resiliensi adalah ketangguhan/ketahanan/keluwes/kelenturan/elatilitas, yaitu suatu kemampuan pada manusia untuk dapat tangguh, tahan, luwes dan beradaptasi dalam mengatasi kesulitan/ trauma. Sumber –sumber resiliensi ada tiga:

➤ Saya punya...

Sumber resiliensi I: Saya punya orang-orang yang dipercaya, Saya punya aturan – aturan, Saya punya panutan/model, Saya punya kemandirian, Saya punya tubuh yang sehat dan kuat, Saya punya iman yang kuat.

➤ Saya adalah...

Sumber resiliensi II: Saya adalah orang yang menyenangkan, Saya adalah orang yang suka membantu, Saya adalah orang yang mandiri, Saya adalah orang yang bertanggung jawab

➤ Saya dapat...

Sumber resiliensi III: Saya dapat bergaul, Saya dapat berkomunikasi, Saya dapat memecahkan masalah, Saya dapat mengetahui perasaan saya maupun orang lain, Saya dapat mencari teman yang baik, Saya dapat mencari jalan keluar masalah ini.

Faktor-faktor pendukung resiliensi kepribadian, keluarga, pengalaman, resiko, pengkompensasian. Karakteristik konseli yang resilien Tangguh, ulet, tidak mudah menyerah, senantiasa berusaha untuk mengatasi tantangan. Mudah, menyesuaikan diri, Dapat berfikir positif, Bersahabat, Care/punya kepedulian pada orang lain, Merasa mampu dan yakin, Pintar, Memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi, Di dalam lingkungan keluarga mempunyai hubungan yang baik dengan orang tua dan saudara-saudaranya, Berpengalaman menangani masalah-masalah social, Mandiri dalam, menghadapi tantangan, Tidak memiliki resiko tinggi yang berkaitan dengan gangguan psikologi/psikiatrik, PENGKOMPENSASIAN dengan lingkungan, sekolah yang positif, Berhasil keluar dari kesulitan dan kepahitan-kepahitan di masa lalu.

“ cenderung mengupayakan kondisi negatif menjadi positif, umumnya mencoba dengan meninjau dari sisi yang berbeda sehingga aspek negatif sekalipun tetap bisa membawa manfaat – mampu membalikkan keadaan dari kondisi tertekan menjadi lebih unggul (ability to bounce back), bahkan selanjutnya memperoleh keuntungan dari kondisi tertekan “

Ketakutan Dalam Membangun Relasi

Reaksi konseli kepada konselor boleh jadi bergerak dari sikap hati-hati dan curiga menjadi sikap sangat bergantung. Persepsi konseli terhadap konselor kadang-kadang dipersepsikan secara ideal sebagai penyelamat / menjadi kurang berarti /tidak mampu berbuat apa-apa/tidak menolong. Reaksi-reaksi tersebut jangan sampai diambil hati=merefleksikan fluktuasi turun-naiknya emosi yang wajar terjadi pada orang yang mengalami trauma.

Komunikasi memahami

Sampaikan peran anda sebagai konselor. Apa tujuan kita berkontak dengannya. Jelaskan anda sebagai relawan telah bekerja dengan banyak orang yang mengalami trauma/hal-hal yang mengerikan. Boleh juga kita menunjukkan apa yang kita rasakan/(menangis) misalnya tetapi hal ini harus hati-hati, karena konseli bisa jadi tidak percaya akan kemampuan kita

Ada konselor yang mengkhawatirkan jika konselor terlibat terlalu dalam emosi konseli akan memperburuk keadaan mental mereka. Itulah sebabnya kegiatan program psikososial semacam karya seni, teater, menari, art terapi dll. Sangat dianjurkan guna memberi eksplorasi kognitif, afeksi dan psikomotor.

Bersedia dan dapat diduga:

Konselor/relawan berkewajiban menyampaikan kebersediaannya untuk berkontak/konseling(kapan, berapa lama dan dalam keadaan apa saja siap menemui harus dinyatakan dengan jelas. Jangan terlalu gampang menjanjikan sesuatu yang

melebihi apa yang sesungguhnya dapat diberikan. Jangan terlalu cepat memulai dan terlalu prematur mengakhiri atas kepercayaan konseli

Memberi Keleluasaan dan Menentukan Batasan

Beri kesempatan konseli ikut menentukan jalannya relasi. Mereka boleh cerita sebanyak dan sedikit yang mereka mau, terutama atas kedalaman relasi yang dibina. Seandainya harapan konselor dan konseli berlainan, hendaknya dibahas agar tercapai kesepakatan

Kemampuan Mendengar dan Memahami Apa Yang Didengar

Ketrampilan merefleksikan apa yang didengar, dikatakan, meminta klarifikasi dari apa yang dirasakan. Harapan akan keterpaduan perasaan-perasaan yang buyar/teracak semakin menemukan posisinya untuk membuat pilihan dan keputusan secara holistik

Trauma Sekunder dan Trauma Primer

Trauma sekunder adalah munculnya akibat trauma karena mendengar, melihat, mempelajari peristiwa-peristiwa trauma. Seorang konselor trauma bukan tidak mungkin mengalami trauma pribadi, yaitu secara personal dialaminya sendiri dan disebut trauma primer.

Beberapa faktor beresiko adalah

Tuntutan terhadap diri terlalu tinggi, Tuntutan orang lain dan situasi terlalu tinggi. Kurang tenaga, waktu, dan orang. Kurang dapat mengontrol situasi. Kuarang dukungan dari pimpinan, organisasi, sejawat. Harapan terlalu muluk, tidak realistis. Kurang penghargaan dan penerimaan.

3. Teknik Konseling Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Teknik konseling ini bertujuan untuk mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kelainan pribadi atau masalah sosial.

Tahap-tahap *Desensitisasi Sistematis*:

1. Analisis tingkah laku yang membangkitkan kecemasan
2. Menyusun tingkat kecemasan
3. Membuat daftar situasi yang memunculkan/meningkatkan taraf kecemasan mulai dari yang paling buruk sampai ke yang paling rendah.
4. Melatih relaksasi yaitu dengan berlatih pengenduran otot dan bagian tubuh dengan titik berat wajah, tangan, kepala, leher, pundak, punggung, perut, dada, dan anggota badan bagian bawah.
5. Pelaksanaan desensitisasi sistematis konseli dengan santai dan mata tertutup.

4. Sumber referensi:

Sandoval, J. 2002. Handbook of Crisis Counseling, intervention, and prevention in the School. New Jersey. LEA Publisher.

Merajut Kembali Hidup yang Terkoyak-Panduan Konseling Trauma disusun oleh Kaplan, Ida. [Parkville, Vic.] : Victorian Foundation for Survivors of Torture, 1998

Gerald, C. (2005). Teori dan praktik konseling dan psikoterapi . Bandung: Rafika Aditama

Harris, T. (1981) . SAYA OKE-KAMU OKE, terjemahan. Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka. Dr. Ida Kaplan dan Ms. Diana Orlando..

Kegiatan 3.3. Praktik Konseling Kelompok Traumatik



Durasi : 4 JP

- Media :
1. File presentasi konseling kelompok
 2. Flip Chart
 3. Spidol



Langkah-langkah:

1. Peserta menyimak paparan dan *brainstroming* mengenal layanan konseling kelompok (20')
2. Narasumber membentuk peserta menjadi 5 kelompok, kemudian peserta secara kelompok menyusun RPL layanan konseling kelompok sebagaimana format RPL BK Layanan Konseling Kelompok yang disediakan. Peserta secara kelompok merancang kegiatan praktik dari RPL yang disusun (45').
3. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk mempraktikkan RPL yang disusunnya dan memberikan penilaian pada kelompok yang praktik dengan menggunakan lembar pengamatan yang disediakan (70')

4. Narasumber melakukan penguatan mengenai materi layanan konseling kelompok (45')

Catatan untuk Narasumber:

1. Sebelum membawakan kegiatan ini, Saudara harus memahami materi manual layanan konseling kelompok. Silakan membaca materi tersebut secara seksama.
2. Konseling Kelompok:

Konseling kelompok adalah suatu strategi layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Pada konseling kelompok peserta didik/konseli dapat saling belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya dalam mengatasi masalah yang menimpanya.

Tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik/konseli membahas masalah yang dialaminya, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi masalah, melakukan perubahan perilaku, serta membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya serta berkomitmen mewujudkan keputusannya dengan penuh tanggung jawab dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Layanan konseling kelompok diselenggarakan dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang disesuaikan dengan karakteristik masalah yang akan diselesaikan dalam kelompok tersebut.

Konseling kelompok sangat mengandalkan dinamika diantara anggota kelompok dalam pemecahan masalah. Perekrutan anggota kelompok ditentukan berdasarkan asesmen kebutuhan peserta didik dan hasil tindak lanjut layanan bimbingan dan konseling yang lain, misalnya bimbingan kelompok dan bimbingan klasikal.

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok, guru bimbingan dan konseling atau konselor harus menyiapkan RPL konseling kelompok. Waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat tergantung pada pembahasan masalah yang dilakukan dalam kelompok. Dimungkinkan waktu yang digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok sesuai dengan RPL yang disusun, tetapi bisa juga lebih lama atau lebih pendek dari waktu yang direncanakan. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok guru BK melakukan evaluasi dan menyusun laporan konseling kelompok.

Rasional Pemilihan Layanan Konseling Kelompok

Pemilihan layanan konseling kelompok ini akan memberi kesempatan pada konselor untuk membantu lebih banyak peserta didik/konseli dalam satu waktu, lebih praktis dan lebih hemat waktu. Nilai tambah lain dari penggunaan layanan konseling kelompok ini adalah proses yang terjadi dalam konseling kelompok akan memberikan pengalaman belajar yang bermanfaat dan unik bagi anggotanya. Adanya suasana permisif, penerimaan, dukungan dan tekanan dari kelompok akan mempermudah konseli dalam mendiskusikan masalah yang dirasakan sukar baginya. Pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang tuntas dapat menjadi pengalaman yang membantu penuntasan masalah anggota kelompok yang lain.

3. Konseling Traumatis

Bencana gempa memberi dampak luas bukan saja pada trauma psikologis pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek perilaku, emosional, psikologis dan bahkan psikososial (green). Kegagalan *coping* (upaya individu menanggulangi stress) dan adaptasi terhadap pengalaman traumatik akan menimbulkan efek bola salju yang luas dan mendalam, berjangka panjang dan mungkin tidak dapat diubah (irreversible). Bahkan pada bentuknya yang ekstrim akan mengakibatkan apa yang disebut deprivasi sosial (*Social Deprivation*)

Pengabaian terhadap pengalaman traumatik dan deprivasi sosial pengaruhnya dapat diteruskan secara psikososial bukan saja pada dirinya sendiri tetapi juga kepada masyarakat, dan generasi berikutnya melalui keluarga dan anak cucu mereka. Konseling dan terapi dengan menggunakan permainan telah digunakan secara luas dan mendapatkan dukungan dari para ahli. Hampir semua ahli terapi telah menggunakan permainan sebagai bagian dari proses terapi.

Permainan, baik tradisional maupun non-tradisional telah digunakan sebagai salah satu modus terapi permainan kelompok. Konseling kelompok dapat menggunakan permainan sebagai modus dalam membantu penanganan anak dengan kecemasan pasca trauma.

Tujuan Konseling Traumatis

1. **Tujuan Umum Konseling Traumatis:** menurunkan gejala kecemasan pasca trauma dengan menjalani berbagai jenis permainan kelompok baik in-bond maupun out-bond.
2. **Tujuan khusus** dapat membantu konseli dengan pengalaman traumatik :
 - (a) menghilangkan bayangan traumatis;
 - (b) meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional;
 - (c) membangkitkan minat terhadap realita kehidupan;
 - (d) memulihkan rasa percaya diri;
 - (e) memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan dan perhatian;
 - (f) kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup.

Praktik Konseling Traumatis

Dalam bimtek ini praktik layanan konseling traumatis akan diselenggarakan oleh fasilitator (Kepala Sekolah/Pengawas Sekolah) terhadap anggota kelompok yang mengalami gangguan kecemasan pasca trauma dengan indikator sebagai berikut:

- Dibayangi peristiwa traumatis
- Berpikir negatif
- Merasa tidak berdaya
- Emosional
- Mengisolasi diri
- Merasa harapan masa depan rendah

sehingga konseli dapat mengentaskan masalahnya melalui kegiatan *playtherapy*

Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara anggota kelompok dan fasilitator, membahas berbagai hal tentang kecemasan pasca trauma yang dialami anggota kelompok. Praktik konseling traumatis diharapkan bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri anggota kelompok

Prosedur Layanan Praktik Konseling kelompok Traumatis

1. Tahap I : Awal

- Menerima secara terbuka dan mengucapkan terimakasih
- Berdoa
- memperkenalkan diri secara terbuka, menjelaskan peranannya sebagai PK
- Menjelaskan pengertian KKp
- Menjelaskan tujuan ingin dicapai (mengentaskan perasaan traumatis, disebutkan perasaan traumanya seperti apa)
- Menjelaskan cara-cara pelaksanaan
- Menjelaskan azas-azas KKp
- Pembentukan Kelompok
- Pohon harapan
- Perkenalan dilanjutkan rangkaian nama

2. Tahap II : Peralihan

- STORMING (Pencairan suasana)
 - a. Rebut Bendera
 - b. Yel-yel dan Mars kelompok
 - c. Norma-Norma Kelompok
- NORMING (Kesepakatan)
 - a. Permainan Susun Baris
 - b. Permainan 7 boom
 - c. Dst

3. Tahap III: Kegiatan

- Merencanakan permainan-permainan yang sesuai dengan permasalahan
- Menyampaikan tujuan dari kegiatan permainan-permainan
- Melakukan permainan-permainan yang sesuai permasalahan
- Melakukan refleksi perasaan setelah mengikuti kegiatan permainan
- Mengidentifikasi rencana kegiatan yang harus dilakukan
- Merumuskan rencana spesifik yang akan dilakukan
- Menegaskan komitmen anggota berkenaan rencana spesifik yang akan dilakukan demi terentaskan masalahnya.

4. Tahap IV: Pengakhiran

- Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing

- Pembahasan kegiatan lanjutan
- Pesan serta tanggapan anggota kel
- Ucapan terimakasih
- Berdoa
- Perpisahan

E. Contoh layanan

NO	TAHAP KEGIATAN
1.	TAHAP AWAL
	a. Membuat papan nama
	b. Perkenalan Berantai
	c. Pembentukan Kelompok
	d. Penetapan struktur kelompok
2.	e. Pohon Harapan
	TAHAP PERALIHAN
	STORMING (Pencairan suasana)
	a. Rebut Bendera
	b. Yel-yel dan Mars kelompok
	c. Norma-Norma Kelompok
	NORMING (Kesepakatan)
	a. Permainan Susun Baris
	b. Permainan Holahoop
	c. Permainan Benang Kusut
3.	TAHAP KEGIATAN
	a. Merencanakan permainan-permainan yang sesuai dengan permasalahan
	b. Menyampaikan tujuan dari kegiatan permainan-permainan
	c. Melakukan permainan-permainan yang sesuai permasalahan
	d. Melakukan refleksi perasaan setelah mengikuti kegiatan permainan
	e. Mengidentifikasi rencana kegiatan yang harus dilakukan
4.	f. Merumuskan rencana spesifik yang akan dilakukan
	TAHAP PENGAKHIRAN
	a. Memberitahukan kegiatan akan segera diakhiri
	b. Merangkum proses dan hasil kegiatan
	c. Membahas kegiatan lanjutan yang dipandang perlu
	d. Mengemukakan pesan dan harapan
	e. Permainan penutup (penghargaan positif, sayonara)

Kegiatan 3.4 Praktik Konseling Traumatik Melalui Play Therapy



Durasi : 4 JP x 60 menit

File presentasi Praktik Konseling Melalui Play

Media : 1. therapy

2. Flip Chart

3. Spidol



Langkah-langkah:

1. Peserta menyimak paparan dan *brainstroming* Praktik Konseling Traumatik Melalui *Play Therapy* (15')
2. Narasumber membentuk peserta menjadi 5 kelompok (15')
3. Peserta menyimak paparan (45').
4. Narasumber dan peserta melakukan tanya jawab mengenai konseling traumatik melalui play therapy (30')
5. Peserta melakukan praktik konseling traumatik melalui Play Therapy (70')
6. Narasumber melakukan penguatan mengenai Konseling Traumatik melalui Play Therapy (10')

Catatan untuk Narasumber:

1. *Sebelum membawakan kegiatan ini, Saudara harus memahami materi Konseling traumatik Melalui Play Therapy. Silakan membaca materi tersebut secara seksama.*
2. Konseling Traumatik Melalui Play Therapy:

The association for play therapy, sebuah asosiasi terapi bermain yang berpusat di Amerika, dalam situsnya di Internet mendefinisikan terapi bermain sebagai berikut “*The systematic use of a theoretical model to establish an interpersonal process where in trained play therapist use the therapeutic power of play to help clients prevent or resolve psychosocial difficulties and achieve optimal growth and development*” (www.a4pt.org). Terapi bermain merupakan penggunaan secara sistematis dari model teoritis untuk memantapkan proses interpersonal dimana terapis bermain menggunakan kekuatan terapeutik pada permainan untuk membantu klien mencegah atau menyelesaikan kesulitan-kesulitan psikososial dan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Sementara itu Martha Wakenshaw (2001) dalam Ellah Siti Chalidah (2005) menyatakan bahwa *“Play therapy as a systematic approach to gaining insight and awareness into a child’s world and interior landscape through their primary means of communication: play it’s the best way children express their feelings”*. Terapi bermain merupakan suatu pendekatan sistematis untuk mendapatkan kesadaran dalam dunia anak atau wawasan anak melalui wahana utama komunikasi mereka yaitu bermain yang merupakan cara terbaik anak untuk mengekspresikan perasaannya.

Berdasarkan pengertian tersebut beberapa konsep pokok sebagai landasan terapi bermain adalah sebagai berikut:

1. Terapi bermain dibangun berdasarkan pondasi teoritik yang sistematis
Dalam kaitan ini terapi bermain dibangun berdasarkan berbagai teori psikologi dan konseling yang telah mapan, seperti teori-teori psikoanalisis, client centered, Gestalt, Cognition behavior dan sebagainya.
2. Terapi bermain menekankan pada kekuatan mainan sebagai alat untuk membantu klien yang memerlukan bantuan
3. Tujuan dari penggunaan terapi bermain adalah untuk membantu klien dalam rangka mencegah dan mengatasi persoalan psikologisnya serta membantu pencapaian pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tugas perkembangannya secara optimal.

Tujuan dan Manfaat Play Therapy:

Tujuan dari penggunaan terapi bermain adalah untuk membantu anak dalam rangka mencegah dan mengatasi persoalan psikologisnya serta membantu pencapaian pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Banyak keuntungan yang didapat dalam penggunaan terapi bermain, Kottman (2001) merangkum dari berbagai sumber tiga keuntungan penggunaan terapi bermain, yaitu:

1. Membantu proses perkembangan anak, dengan interaksi verbal yang minimal (Albon, 1996)
2. Anak mendapatkan banyak kebebasan untuk memilih, mampu meningkatkan daya fantasi dan imajinasi anak, dapat menggunakan alat-alat yang sederhana, memberikan tempat yang aman bagi anak untuk mengeluarkan perasaan, mendapatkan pemahaman dan melakukan berbagai perubahan (Bradley & Gould, 1993)
3. Memudahkan guru/konselor untuk membangun hubungan dengan anak, juga dalam melatih keterampilan social anak (Kottman, 2001)

The Association for Play Therapy (1997) mengidentifikasi 14 keuntungan penggunaan terapi bermain pada proses konseling anak sebagai berikut:

a. Mengatasi resistensi

Anak-anak biasanya sulit untuk diajak konsultasi dengan konselor, apalagi mempunyai keinginan sendiri. Permainan adalah salah satu cara untuk menarik anak agar bisa terlibat dalam kegiatan konseling.

b. Komunikasi

Permainan adalah media alami yang digunakan anak untuk mengekspresikan dirinya. Konselor bisa menggunakan berbagai pilihan permainan yang dapat memancing keterlibatan anak.

c. Kompetensi

Bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk memenuhi kebutuhan anak untuk mengeksplorasi dan menguasai sesuatu. Konselor bisa membangun kepercayaan dengan menunjukkan bahwa anak sedang melakukan kerja keras dan menunjukkan kemajuan.

d. Berfikir Kreatif

Keterampilan problem solving dikembangkan sehingga pemecahan atas persoalan anak bisa dicapai. Permainan memberikan peluang yang besar bagi anak untuk mengembangkan kemampuan berfikir kreatif atas persoalan yang dialami.

e. Catharsis

Melalui permainan, anak-anak dapat menyampaikan tekanan emosinya dengan bebas, sehingga anak bisa tumbuh dan berkembang secara maksimal tanpa beban mental

f. Abreaction

Dalam bermain, anak mendapat kesempatan untuk memproses dan menyesuaikan kesulitan yang pernah dialami secara simbolis dengan ekspresi emosi yang tepat

g. Role Playing

Anak dapat mempraktikkan berbagai tingkah laku yang baru dan mengembangkan kemampuan empati dengan orang lain.

h. Fantasi

Anak dapat menggunakan imajinasinya untuk mengerti akan pengalamannya yang menyakitkan. Mereka juga bisa mencoba mengubah hidup mereka secara perlahan

i. Metaphoric Teaching

Anak-anak dapat memperoleh pengertian yang mendalam atas kesulitan dan ketakutan

j. Attachment Formation

Anak dapat mengembangkan suatu ikatan dengan konselor serta mengembangkan kemampuan untuk membangun koneksi dengan orang lain

k. Peningkatan Hubungan

Bermain meningkatkan hubungan terapi positif, memberikan kebebasan anak untuk mewujudkan aktualisasi diri dan tumbuh dengan orang yang ada di sekelilingnya. Anak dapat mengenal cinta perhatian yang positif terhadap lingkungan.

l. Emosi Positif

Anak-anak menikmati permainan. Dengan suasana ini ia bisa tertawa dan mempunyai waktu yang menyenangkan di tempat yang mereka terima

m. Menguasai Ketakutan

Permainan yang diulang-ulang akan mengurangi kegelisahan dan ketakutan anak. Bekerja dengan mainan, seni dan media bermain lainnya akan menemukan berbagai keterampilan dalam mengatasi ketakutan dan menjaga diri.

Pada prinsipnya terapi bermain digunakan untuk menjadi media bagi anak untuk:

- Mengalihkan perhatiannya dari aktivitas yang berlebihan namun tidak bermanfaat
- Melatih anak melakukan tugas satu persatu
- Melatih anak menunggu giliran
- Mengalihkan sasaran agresivitas

Prosedur dalam Play Therapy:

Sebelum terapi dilaksanakan, orang tua/guru dan atau terapis mengisi lembar SDQ (strength and difficulties questioners) yang terdiri atas 25 buah pertanyaan baik berupa pertanyaan positif maupun pertanyaan negatif. Pertanyaan-pertanyaan itu terbagi menjadi 5 bagian atau aspek yang penting untuk diketahui berkaitan dengan kondisi emosional anak. Kelima aspek atau bagian dalam kuesioner itu adalah:

1. *Emotional symptoms*
2. *Conduct problems*
3. *Hyperactivity/inattention*
4. *peer relationship problem*
5. *Prosocial behaviour*

Kegiatan pengisian kuesioner ini perlu dilakukan untuk mengetahui kondisi psikologis anak, pada awal terapi dan mengukur sampai sejauh mana perbedaan kondisi psikologis tersebut pada akhir terapi. Selain itu, SDQ juga menentukan berapa kali sesi terapi yang diberikan berdasarkan tingkat penyimpangan psikologis pada anak.

Setelah pengisian lembar SDQ selesai dan semua form lengkap maka dimulailah sesi terapi yang bisa kita istilahkan sebagai “special time”. Dalam melakukan terapi ada dua jenis pendekatan yang dilakukan yaitu “directive approach” dan “non directive approach”. Dalam “directive approach” atau pendekatan langsung, terapis menjadi pemimpin dalam kegiatan dan mengarahkan atau mengatakan apa yang harus dilakukan oleh anak-anak serta memilih kegiatan apa yang akan dilakukan. Sebaliknya pada non directive approach atau pendekatan tidak langsung, anaklah yang memilih sendiri kegiatan yang dia inginkan sementara terapis mengikuti apa yang dilakukan oleh anak dan menjaga anak agar tetap aman. Pendekatan non directive diistilahkan oleh Van Veslor sebagai “behavioral tracking”.

Dengan behavioral tracking, terapis mengikuti bahkan bisa berpartisipasi dalam apa yang dilakukan anak. Dengan cara ini terapis bisa menggali apa yang sedang dirasakan oleh anak, yang dalam kondisi normal mungkin ia sulit mengkomunikasikannya dengan orang dewasa. Dasar dari content atau isi yang akan digali oleh terapis dalam melakukan terapi dengan anak-anak adalah emosi, yaitu bagaimana anak mampu mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya, hanya saja anak-anak seringkali kekurangan kosakata untuk mengungkapkan perasaannya. Kotman mengatakan bahwa bertanya atau meminta anak untuk mengungkapkan

perasaannya adalah sesuatu yang tidak produktif. Sebagai gantinya perasaan anak harus digali dengan bahasa non verbal. Seorang terapis harus bisa membangun komunikasi dengan anak dalam rangka menyampaikan kesepahaman berkaitan dengan isi dan perasaan yang ada dalam diri anak. Atau dengan kata lain, seorang terapis harus mempunyai keahlian refleksi content and feeling. Namun perlu diingat bahwa dalam proses terapi bermain tidak ada istilah "benar" atau "salah" dengan apa yang dilakukan anak atau "No Judgmental in play therapy"

Kegiatan-kegiatan dalam Play Therapy:

Terdapat beberapa kegiatan yang dapat dilakukan dalam terapi bermain, yaitu: Seni menggambar, musik dan gerak, clay dan meditasi, kotak pasir, dan bercerita dengan boneka

a. Seni Menggambar

Kegiatan terapi bermain dengan menggunakan seni menggambar lebih menekankan pada seni ekspresi kepada anak sehingga anak dapat mengeluarkan emosi, perasaan dari dalam diri untuk dikeluarkan dalam sesuatu bentuk. Humanistic Expressive arts therapy digunakan untuk penyembuhan diri atau digunakan untuk terapi. Perlakuan di lapangan tidak menekankan pada estetis atau kemampuan, tetapi digunakan untuk pelepasan, dan pengungkapan diri (Rogers, 1993).

Hal yang perlu digaris bawahi dalam pelaksanaan terapi bermain menggunakan seni menggambar adalah:

1. *There is no Judgmental*, Tidak menghakimi
2. *No right or wrong*, Tidak ada benar atau salah
3. *Non Directive* (membiarkan anak memimpin/mengatur, anak yang memilih media bermain dan terapis mengikuti anak dan terapis menjaga anak tetap aman)
4. *Non interpretative* (*By providing a free atmosphere within safe boundaries the adult allows the child complete freedom to express him or herself verbally, physically or with playthings.*)

Material yang diperlukan dalam kegiatan seni menggambar adalah:

1. Spidol Warna (yang tidak mengandung racun)
2. Kertas gambar / kertas plano

Aktivitas dalam kegiatan terapi menggambar melalui seni menggambar adalah:

1. *Painting your fear*: melukiskan ketakutan
2. *Symbol drawing*: menggambar simbol
3. *Free Painting*: Menggambar bebas/ekspresi
4. *Directive drawing: Boundaries painting*
5. *Non directive drawing with a feeling*
6. *Non directive finger painting*
7. *Feeling body*

Contoh kegiatan : Permainan "Menggambar sesuai Instruksi" (Lihat lampiran)

b. Musik dan gerak

Terapi musik merupakan salah satu tehnik terapi bermain. Terapi Musik terdiri dari dua kata, yaitu "terapi" dan "musik". Kata "terapi" berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Kata "musik" dalam "terapi musik" digunakan untuk menjelaskan media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi. Terapi musik adalah terapi yang bersifat nonverbal. Dengan bantuan musik, pikiran klien dibiarkan mengembara, baik untuk mengenang hal-hal yang membahagiakan, membayangkan ketakutan-ketakutan yang dirasakan, mengangankan hal-hal yang dicita-citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang ia hadapi.

Terapi musik merupakan sebuah pekerjaan yang menggunakan musik dan aktivitas musik sebagai sarana untuk mengatasi kekurangan dalam aspek fisik, emosi, kognitif, dan sosial pada anak-anak serta orang dewasa yang mengalami gangguan atau penyakit tertentu. Terapi musik memanfaatkan kekuatan musik untuk membantu klien menata dirinya sehingga mereka mampu mencari jalan keluar, mengalami perubahan dan akhirnya sembuh dari gangguan yang diderita. Oleh karena itu, terapi musik bersifat humanistik.

Dengan bantuan alat musik, klien juga didorong untuk berinteraksi, berimprovisasi, mendengarkan, atau aktif bermain musik. Tanpa harus mengucapkan kata-kata, klien dapat mengekspresikan kemarahannya dengan berimprovisasi di alat musik. Terapi musik dirancang dengan pengenalan yang mendalam terhadap keadaan dan permasalahan klien, sehingga akan berbeda untuk setiap orang. Ada klien yang lebih sesuai menggunakan model terapi musik tertentu, tetapi ada juga yang lebih terbantu dengan model yang lain. Setiap terapi musik juga akan berbeda maknanya untuk orang yang berbeda.

Beberapa efek musik yang bisa menjelaskan efektivitas terapi musik:

Stimulus otak: Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan dalam situs *about*, musik dengan *beat* yang kuat bisa menstimulus gelombang otak agar beresonansi senada dengan *beat* lagu tersebut. *Beat* yang lebih cepat akan lebih menajamkan konsentrasi dan meningkatkan kewaspadaan otak. Sementara itu, musik dengan tempo yang lebih lambat akan membuat Anda nyaman dan membawa Anda ke suasana meditasi. Yang lebih menarik lagi, penelitian telah menemukan, musik membuat otak bisa mengubah kadar aktivitas gelombangnya sendiri. Hal ini memungkinkan otak bisa mengubah kecepatan dengan mudah sesuai dengan kebutuhan.

Pernapasan dan detak jantung: Perubahan gelombang otak dengan sendirinya juga akan mengubah fungsi tubuh lainnya. Hal ini akan diatur oleh sistem saraf otonom. Sebagai contoh, pernapasan dan detak jantung juga bisa berubah akibat jenis musik yang berbeda. Hal ini bisa berarti proses bernapas semakin lambat, detak jantung juga semakin lambat, serta adanya respon relaksasi. Karena itu, terapi musik bisa melawan dan mencegah dampak kerusakan akibat stres kronis. Terapi musik tidak hanya membuat relaks tetapi juga memperbaiki kesehatan secara umum.

Pikiran: Musik bisa juga digunakan untuk menenangkan dan membawa hal-hal positif ke dalam pikiran. Dengan begitu, akan menjauhkan depresi dan segala kecemasan. Terapi musik ini juga bisa mencegah respon stres yang bisa mengakibatkan kerusakan di dalam tubuh, menjaga kreatifitas dan sikap optimis tetap tinggi, serta menawarkan berbagai keuntungan lainnya.

Keuntungan lain: Musik juga terbukti mendatangkan manfaat lain, seperti menurunkan tekanan darah. Hal ini tentunya juga akan mengurangi risiko stroke dan masalah kesehatan lainnya yang bisa muncul seiring waktu. Terapi musik juga bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan ketegangan otot-otot, dan lainnya.

Contoh kegiatan / permainan musik dan gerak adalah : "Bermain Irama" dan "Post it" (Lihat Lampiran)

c. *Clay dan meditasi*

Terapi clay merupakan salah satu tehnik terapi bermain dengan menggunakan clay. Clay sendiri dapat berupa play Dough, malam/plasticin, kaolin, atau benda fleksibel lain yang dapat dibentuk dan tidak membahayakan si anak. Dengan menggunakan clay, para terapis dapat berkomunikasi dengan anak-anak tanpa harus menggunakan kata-kata atau gerakan tubuh.

Anak-anak pada umumnya secara alami sangat menyukai clay. Mereka sangat suka meremas-remas, memukul, mengaduk, dan membentuk clay. Biasanya bagi mereka yang sudah terbiasa bermain dengan clay, kemudian suatu ketika mereka tidak bisa menemukan clay untuk bermain, mereka akan menggunakan media lain untuk bermain membentuk misalnya lumpur, pasir, es krim, bahkan mungkin saus tomat.

Terapi clay bukan dilihat dari keindahan hasil akhir pembentukan clay. Disini kita hanya melihat bagaimana sang anak mengekspresikan perasaannya ke dalam bentuk dan sudut-sudut clay sesuai dengan keinginannya. Terapi clay sangat berguna untuk membantu kita memahami perasaan sang anak misalnya sang anak sedang marah, kehilangan percaya diri, bersalah, atau tidak mau bicara. Terapi clay lebih efektif dibandingkan dengan sekedar pembicaraan biasa, terutama bagi anak yang sulit mengekspresikan perasaan mereka dengan bicara

Sedangkan meditasi sendiri dalam kamus dapat diartikan sebagai:

- Tindakan meditatif atau pikiran yang terus mendalam
- Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian agama (ibadah)
- Perhatian yang terus menerus terhadap subjek tertentu
- Refleksi terhadap sebuah subjek, kontemplasi

Terapi clay tidak lain merupakan terapi diri sang anak dalam memindahkan perasaan dalam diri mereka ke dalam wujud dan ekspresi yang dituangkan melalui

media clay. Pada proses ini terjadi penyembuhan dan transformasi perasaan-perasaan negatif menjadi perasaan positif. Selama sesi terapi clay, sang anak bisa mengekspresikan sekaligus memecahkan perasaan-perasaan negatif terhadap berbagai permasalahan yang dialaminya dan juga membangun rasa keamanan bagi dirinya sendiri.

Dari sisi clay sendiri, clay mempunyai kemampuan untuk menyerap dan mengekspresikan perasaan kita, khususnya ketika kita sedang mengalami masalah atau tidak menemukan solusi terhadap permasalahan yang sedang kita hadapi. Clay bisa menyelami lapisan dalam perasaan kita dan membuat kita mampu mengekspresikan alam bawah sadar.

Ada tiga jenis tehnik dalam melakukan terapi bermain melalui media clay:

1. Mata tertutup dan mendengarkan arahan

Pada tehnik ini sang klien diminta untuk duduk dengan clay yang sudah siap ditangan sang anak. Dengan mata tertutup mereka diminta untuk mendengarkan instruksi dari sang terapis atau guru untuk berbuat apa pada clay tersebut. Waktu yang diperlukan biasanya 5 menit.

2. Mata tertutup dan ekspresi diri

Pada tehnik dengan mata masih tertutup, sang anak/klien dipersilahkan untuk berbuat apa saja pada clay tersebut dan membentuk figur apapun yang mereka inginkan. Waktu yang dibutuhkan biasanya 10 menit

3. Permainan Clay antara terapis dengan klien

Pada tehnik lanjut ini kita menggunakan pola terapi non directive (tanpa instruksi). Sang anak/klien dipersilahkan bebas untuk bermain/membentuk clay, sedang sang terapis menyeimbangkan energi dengan meniru bermain atau membentuk clay seperti sang klien lakukan. Namun harus diingat sekali lagi tehnik ini sang terapis tidak berkata apa-apa selain hanya mengikuti apa yang dilakukan anak. Setelah sang anak selesai bermain, maka barulah sang terapis bisa berbincang-bincang dengan sang anak dengan isi pembicaraan antara lain:

- Menceritakan cerita tentang clay
- Memberi judul pada cerita tersebut
- Berandai-andai seumpamanya clay yang dibentuk punya keinginan, apa keinginannya

d. Kotak pasir (*Sandtray*)

Terapi dengan menggunakan sandtray merupakan salah satu tehnik dalam terapi bermain. Tehnik ini telah disederhanakan sehingga dapat digunakan oleh seorang konselor tanpa harus terlebih dahulu mengikuti pelatihan yang kompleks. Ada beberapa kelebihan dari tehnik sandtray, antara lain:

1. Merupakan non verbal tehnik, tidak semua anak mempunyai kemampuan bahasa yang baik, dengan menggunakan tehnik ini mereka tidak memerlukan kemampuan berbahasa untuk dapat mengekspresikan perasaan atau hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan mereka. Anak-anak dapat

mengekspresikan segala hal tentang mereka secara simbolik tanpa melalui kata-kata

2. Tidak bersifat memerintah, dalam terapi sandtray anak bebas bermain sandtray tanpa merasa terganggu atau terancam karena kehadiran konselor. Hal ini sangat cocok sekali bagi anak-anak yang mempunyai masalah kekerasan, ditinggal mati orang tuanya, atau masalah yang menimbulkan trauma lainnya.
3. Memberi kuasa penuh bagi anak, anak-anak yang mengalami kekerasan dalam keluarganya biasanya tidak dapat mengontrol apa yang ada di sekeliling mereka, karena segalanya serba tidak stabil, susah diprediksi dan erat sekali dengan kekacauan
4. Bersifat Menyenangkan, kebanyakan anak akan merasa tidak nyaman duduk dan bercakap-cakap dengan orang dewasa, mereka lebih senang bercakap-cakap dengan permainan. Melalui sandtray, anak-anak dapat melewati masa-masa penyembuhan dengan menarik

Peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan terapi sandtray:

1. *Sandtray* (bak Pasir)
2. *Figures* (mainan)

Pelaksanaan *Sandtray* terapi:

1. Sebelum sesi dimulai
 - a. Menata sandtray di lantai sehingga dapat dengan mudah dijangkau oleh anak. Dapat pula menggunakan bantal sebagai alas duduk agar anak merasa lebih nyaman
 - b. Pastikan anak dapat dengan mudah mengambil figures yang disediakan. Susun figure sehingga dapat mudah terlihat oleh anak tanpa harus mencari-cari di dalam kotak atau di dalam tas
 - c. Jelaskan kepada anak bahwa sandtray dan figures tersebut untuk mainan mereka. Jelaskan juga bahwa mereka dapat bebas memilih dengan figure apapun yang mereka inginkan dan sebanyak mereka mau. Selanjutnya beritahu kepada anak berapa lama mereka dapat bermain pada sesi itu dan beritahu jika sudah selesai bermain. Sarankan kepada anak bahwa mereka dapat berbagi cerita dengan anda di sandtray
 - d. Penting untuk diperhatikan, jangan terlalu banyak menerapkan peraturan pada anak. Ceritakan kepada anak bahwa mereka dapat bermain dengan anda lagi ketika anak kembali bermain di lain waktu jadi anak-anak tidak boleh membawa figure ke rumah, biasanya satu atau dua kali nasehat cukup untuk anak
 - e. Konselor hendaknya memastikan ruangan aman dari setiap gangguan keributan atau gangguan lain dari luar. Anak harus merasa bahwa area bermain tenang dan aman sehingga mereka merasa nyaman dengan menumpahkan seluruh imajinasi mereka ketika bermain selama sesi sandtray.

2. Selama terapi berlangsung

- a. Ketika anak mulai memilih dan menempatkan figures anda dapat mendampingi si anak memilih dan mengamati anak ketika sedang bermain.
- b. Anda boleh mencatat figure apa, bagaimana, dan dimana anak menempatkannya selama bermain sandtray
- c. Jika anak bercerita selama mereka memainkan figures, dengarkan dan jangan memberi umpan balik, gunakan teknik mendengarkan aktif seperti mengangguk, balas ceritanya dengan hhmhhh... oh.... begitu, hal ini dimaksudkan bahwa anda benar-benar memperhatikan ceritanya. Jangan mengatakan bagus, oh tidak cantik dan lain-lain. Hal ini dikhawatirkan dapat dijadikan sebagai penguatan atau hukuman sehingga dapat mempengaruhi jalan cerita yang diinginkan oleh sang anak. Ingat ketika anak bercerita dalam sandtray tidak ada benar salah, tidak ada justifikasi, dan anda jangan sekali-kali memberikan penilaian kepada mereka
- d. Jangan sekali-kali mencoba untuk memasukkan tangan anda ke dalam sandtray, menyentuh figures atau memainkannya. Jika dirasa mendesak anda harus menyentuh sandtray atau figure mereka, anda harus minta izin terlebih dahulu kepada anak.

3. Setelah sesi berakhir

- a. Ketika menjelang sesi ini akan berakhir, beritahukan kepada anak bahwa sesi sandtray akan habis
- b. Tanyakan kepada si anak apakah mereka ingin berbagi cerita dengan mengajukan pertanyaan”

e. Bercerita

1) Bercerita dengan Boneka

Puppet Therapy atau terapi dengan menggunakan puppet adalah salah satu tehnik terapi untuk anak dengan menggunakan boneka. Prinsip pelaksanaan terapi dengan menggunakan boneka cukup sederhana, yaitu anak memilih dan memainkan boneka-boneka yang mereka kehendaki selanjutnya terapis bertugas menemani anak dalam memainkan boneka-boneka yang telah anak pilih. Dari sekian boneka yang ada menurut hasil penelitian jenis boneka yang efektif digunakan untuk terapi adalah boneka tangan.

Tujuan dari penggunaan terapi bermain adalah untuk membantu anak dalam rangka mencegah dan mengatasi persoalan psikologisnya serta membantu pencapaian pertumbuhan perkembangan sesuai dengan tugas perkembangan secara optimal. Menurut Cattanach, terapi bermain disusun berdasarkan empat konsep dasar yaitu:

1. Bermain adalah cara anak dalam memahami dunia anak
2. Aspek perkembangan dalam kegiatan bermain merupakan cara anak dalam menemukan dan mengeksplorasi identitas diri mereka
3. Anak dapat melakukan eksperimen dengan berbagai pilihan imajinatif dan terhindar dari konsekuensi seperti ketika di dunia nyata

4. Permainan pada situasi dan kondisi yang tepat dapat bermakna sebagai kegiatan fisik sekaligus sebagai terapi

Dalam pelaksanaan terapi dengan boneka, terapis memberi kebebasan kepada anak untuk memilih dan memainkan boneka yang dia senangi. Kemudian terapis memilih boneka yang mempunyai karakteristik yang sama dengan yang dipilih oleh anak dan mengikuti apa yang dilakukan anak dengan bonekanya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh van der Ven dengan istilah "behavioral tracking". Dengan cara ini terapis bisa menggali apa yang sedang dirasakan anak, yang dalam kondisi normal mungkin ia sulit mengkomunikasikannya dengan orang dewasa.

Contoh Kegiatan ini: Cerita dengan Boneka Tangan

2) Bercerita Bebas

Bercerita bebas bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk mengemukakan seluruh perasaan melalui teknik bercerita. Anak dapat bercerita satu-persatu ataupun melanjutkan cerita dari temannya (cerita berantai). Selain itu teknik bercerita dapat dikombinasikan dengan permainan tertentu.

Contoh kegiatan ini adalah: "Cerita berantai" dan "Cing Ciripit" (Lihat Lampiran)

3. Sumber referensi:

APAC Ltd. (2000). *APAC's Approach to Play Therapy*. Materi diklat Play Therapy. Be Centre: Sydney.

International Association for Play Therapy (APT), *Play Therapy*. Diakses dari www.a4pt.org

Kegiatan 3.5. Simulasi Mikro *Trauma Healing*



Durasi : 5 JP

- Media :
1. File Presentasi Simulasi Mikro Trauma Healing
 2. RPL
 3. Instrumen pengamatan



Langkah-langkah:

1. Peserta menyimak paparan simulasi mikro *trauma healing* (20')

2. Setiap kelompok diberi kesempatan untuk mempraktikkan RPL yang disusunnya dan memberikan penilaian pada kelompok yang praktik dengan menggunakan lembar pengamatan yang disediakan (250')
3. Narasumber melakukan penguatan mengenai simulasi mikro *trauma healing* (40')

RENCANA TINDAK LANJUT



Tujuan Kegiatan:

Membuat rencana tindak lanjut setelah mengikuti Bimbingan Teknis Trauma Healing Bagi Pengawas dan Kepala Sekolah.

Langkah Kegiatan:

1. Diskusikan dalam kelompok untuk merancang Rencana Tindak Lanjut
2. Isi Format RTL yang tersedia.
3. Presentasikan hasil kerja kelompok.
4. Perwakilan peserta mempresentasikan rencana tindak lanjut, peserta lainnya memberikan masukan atau saran jika diperlukan
5. Kumpulkan rencana tindak lanjut yang telah dibuat!

Format Rencana Tindak Lanjut

Nama Kegiatan :

Waktu :

Nama Penyusun :

No	Rencana Kegiatan	Waktu dan Tempat	Pihak Terkait

.....

..
Penyusun,

.....

EVALUASI DAN REFLEKSI

1. INSTRUMEN ASESMEN TRAUMA PASCA BENCANA

Nama : _____ Instansi: _____

Petunjuk Pengisian Asesmen

2. Isilah identitas saudara dengan lengkap
2. Silakan saudara membaca dan memahami setiap pertanyaan dalam angket ini. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri saudara dengan memberikan tanda centang (✓) pada :
 - (1) SS : Sangat Sesuai
 - (2) S : Sesuai
 - (3) TS : Tidak sesuai
 - (4) STS : Sangat Tidak Sesuai
2. Dalam saudara memberikan jawaban, tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar dan dapat kami terima sepanjang sesuai dengan keadaan diri saudara yang sebenarnya.
2. Saudara diharapkan menjawab semua pertanyaan yang ada, jangan sampai ada yang terlewat.
2. Sebelum angket ini dikembalikan, periksalah kembali sampai saudara yakin bahwa angket saudara sudah anda jawab semua.
2. Sebelum menjawab bacalah pernyataan dibawah ini dengan cermat dan teliti.

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya teringat saat terjadinya bencana gempa.				
2	Saya suka bermimpi buruk				
3	Saya memiliki pikiran buruk bahwa gempa akan terjadi lagi				
4	Saya merasa takut jika teringat peristiwa gempa				
5	Saya merasa sedih jika teringat peristiwa gempa				
6	Saya berkeriang jika teringat dengan peristiwa gempa				
7	Jantung saya berdetak lebih cepat saat mengingat kejadian gempa				
8	Saya menghindari pikiran, mengenai peristiwa gempa				
9	Saya menghindari perasaan mengenai peristiwa				
10	Saya menghindari pembicaraan mengenai peristiwa				
11	Saya berusaha keras untuk menghindari tempat-tempat yang mengingatkan dengan peristiwa traumatik.				
12	Saya mengalami kesulitan untuk mengingat bagian penting dari peristiwa traumatic				

13	Saya tidak tertarik lagi untuk mengikuti berbagai aktivitas positif untuk menghilangkan traumatic				
14	Saya merasa jauh dengan orang lain dalam berinteraksi.				
15	Saya merasa sulit untuk mengembangkan perasaan positif seperti rasa senang,				
16	Saya merasa sulit untuk bahagia				
17	Saya tidak merasakan kasih sayang dari orang di sekitar saya				
18	Saya merasa diri tidak berdaya dalam melakukan aktivitas keseharian.				
19	Saya lebih suka menarik diri dalam pergaulan				
20	Saya merasa diri tidak mampu merencanakan masa depan.				
21	Saya merasa diri tidak mampu meniti karir				
22	Saya merasa gagal dalam menjalani pekerjaan				
23	Saya sulit tidur nyenyak				
24	Saya mudah marah untuk hal yang sepele				
25	Saya sulit berkonsentrasi				
26	Saya merasa sedang diawasi				
27	Saya merasa seakan-akan bahaya mengincar di setiap sudut				
28	Saya sering merasa gelisah				
29	Saya mudah terpicu karena hal sepele				
30	Saya selalu siaga setiap saat				

2. REFLEKSI DIRI

Refleksi Diri Trauma Healing

1. Siapa saya (sebuah ilustrasi yang menggambarkan keberadaan saya)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Kelebihan dan kekurangan saya dalam menjalankan profesi

A. Kelebihan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. Kekurangan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Selama ini kelebihan yang saya miliki saya pergunakan untuk :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Dari pemanfaatan kelebihan yang saya miliki, hasil yang saya dapat yakni :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Setelah saya mengikuti bimtek trauma healing:

A. Biasa dan sama saja dengan kegiatan pada umumnya
Jelaskan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. Ada perubahan/wawasan baru
Jelaskan

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Setelah mengikuti bimtek ini, maka kegiatan yang akan saya lakukan.

- A
B
C
D
E.

.....,
peserta,

.....

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Identifikasi Kapasitas Sekolah untuk Identifikasi Kebutuhan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB)

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
Lokasi Aman dari Bencana	Sejarah Bencana Alam	1.	Terdapat garis sepadan di sekolah/madrasah kami		
		2.	Sekolah/madrasah kami tidak terletak di lahan bekas pembuangan sampah akhir (TPA) dan daerah bekas pertambangan		
		3.	Bangunan sekolah/madrasah kami tidak pernah rusak akibat bencana alam		
		4.	Bangunan sekolah/madrasah kami belum dibangun kembali/diperkuat setelah kerusakan terjadi		
	Kondisi sekolah/madrasah terhadap paparan bencana gempa bumi	5.	Bangunan sekolah/madrasah kami dirancang untuk tahan terhadap gempa		
		6.	Pintu kelas dan gerbang sekolah/madrasah kami cukup lebar untuk penyelamatan saat gempa		
		7.	Sekolah/madrasah kami sudah memiliki penanda jalur evakuasi jika terjadi gempa bumi		
		8.	Sekolah/madrasah kami sudah memiliki penanda tempat berkumpul jika terjadi gempa bumi		
		9.	Sekolah/madrasah kami tidak berada pada wilayah rawan ancaman gempa bumi		
		10.	Sekolah/madrasah kami tidak berlokasi di daerah yang pernah terkena gempa bumi besar sebelumnya		
		11.	Sekolah/madrasah kami tidak memiliki vegetasi pohon yang membahayakan jika terjadi gempa bumi		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
	Kondisi sekolah/madrasah terhadap paparan bencana tsunami	12.	Sekolah/madrasah kami tidak berada pada wilayah yang rawan terjadinya kejadian bencana alam tsunami		
		13.	Sekolah/madrasah kami tidak berlokasi di daerah yang pernah terkena bencana alam tsunami sebelumnya		
		14.	Rancangan sekolah/madrasah kami sudah memiliki rancangan yang aman dari tsunami		
		15.	Sekolah/madrasah kami sudah memiliki penanda jalur evakuasi jika terjadi tsunami		
		16.	Sekolah/madrasah kami sudah memiliki penanda tempat berkumpul yang aman saat kejadian tsunami		
		17.	Sekolah/madrasah kami tidak berada pada Kawasan Rawan Bencana (KRB) Gunung Api		
	Kondisi sekolah/madrasah terhadap paparan bencana gunung berapi	18.	Sekolah/madrasah kami tidak berlokasi di daerah yang dekat dengan aliran lahar dingin yang dapat meluap		
		19.	Sekolah/madrasah kami tidak pernah mengalami dampak erupsi gunung api sebelumnya		
		20.	Rancangan sekolah/madrasah kami sudah memperhitungkan risiko terpapar dampak erupsi gunung api		
	Kondisi sekolah/madrasah terhadap paparan bencana longsor	21.	Sekolah/madrasah kami tidak berada pada daerah berlereng curam yang sewaktu-waktu bisa longsor		
		22.	Sekolah/madrasah kami tidak berlokasi di daerah yang pernah terkena bencana tanah longsor sebelumnya		
		23.	Sekolah/madrasah kami jauh dari lokasi pusat kejadian bencana tanah longsor		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
			yang ada di sekitar		
	Kondisi sekolah/ madrasah terhadap paparan bencana kebakaran	24.	Rancangan sekolah/madrasah kami sudah memperhitungkan risiko bencana kebakaran		
		25.	Pintu kelas dan gerbang sekolah/madrasah kami cukup lebar untuk penyelamatan saat kebakaran		
		26.	Sekolah/madrasah kami sudah memiliki penanda jalur evakuasi jika terjadi kebakaran		
		27.	Sekolah/madrasah kami sudah memiliki penanda tempat berkumpul jika terjadi kebakaran		
		28.	Sekolah/madrasah kami tidak berada pada wilayah pemukiman padat dan rawan kebakaran		
Struktur Bangunan	Kondisi sekolah/ madrasah terhadap paparan bencana-bencana lain	29.	Sekolah/madrasah kami tidak berada dalam wilayah rawan terhadap bencana lain (.....)		
	Pondasi	30.	Ada system pondasi di bawah bangunan sekolah/madrasah		
	Balok	31.	Bangunan memiliki balok sloof/balok ikat fondasi		
		32.	Bangunan sekolah/madrasah kami memiliki balok ring		
		33.	Balok terbebas dari kerusakan (retak, pecah, lepas dari ikatannya)		
		34.	Sambungan pembesian (tulangan tersambung secara kuat dan baik		
	Kolom	35.	Bangunan sekolah/madrasah memiliki kolom		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
		36.	Semua kolom terbebas dari kerusakan (retak, pecah, lepas dari ikatannya)		
		37.	Tiap sudut kolom yang terbuat dari kayu di atasnya mempunyai sokong diagonal		
	Dinding	38.	Dinding bangunan sekolah/madrasah terbuat dari bahan yang ringan		
		39.	Dinding sekolah/madrasah bebas dari keretakan		
		40.	Terdapat paku untuk mengkoneksikan dinding dengan kayu kusen		
	Atap	41.	Atap bangunan terbuat dari material yang ringan		
		42.	Penutup atap dihubungkan dengan baik pada rangka atap		
Desain dan Penataan Kelas	Dinding Partisi	43.	Dinding partisi sudah diikatkan pada komponen-komponen terdekat		
	Langit-langi	44.	Plafon atau kisi-kisi sudah diikatkan dengan kuat ke system atap		
	Pintu dan Jendela	45.	Pintu kelas terbuka keluar ruangan		
		46.	Jendela yang berkaca telah diberikan ikatan silang antar sudutnya sebagai pengikat lateral pada struktur atau pada kaca dilapisi dengan plastic pengaman kaca sehingga saat terjadi gempa, pecahan kaca tidak akan membahayakan		
	Ornamen tetap	47.	Benda-benda yang menggantung di langit-langit sudah dipastikan tidak akan bertabrakan satu sama lain ketika terjadi gempa		
		48.	Lampu-lampu sudah dipasang dengan kuat dan tepat pada tempatnya		
		49.	Tiang bendera sudah tertanam dengan baik dan kuat pada tempatnya		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
		50.	Papan petunjuk di kawasan sekolah/madrasah sudah diikatkan dengan baik		
		51.	Genteng sudah diikatkan dengan baik pada struktur atap		
	Penataan tempat duduk	52.	Terdapat jarak yang memadai antara kursi dan meja siswa		
		53.	Terdapat jarak yang memadai antar kursi siswa		
		54.	Posisi duduk siswa berkebutuhan khusus telah memudahkannya untuk evakuasi		
		55.	Tempat duduk siswa dan guru jauh dari benda-benda yang mungkin membahayakan, misal lemari, rak buku, dll		
	Tangga	56.	Apabila ada tangga, pegangan tangga sudah dijangkarkan dengan kuat dan dijangkarkan dengan baik		
	Aksesibilitas	57.	Terdapat ramp untuk mendukung kemandirian mobilitas warga sekolah pengguna kursi roda termasuk kemandirian saat evakuasi dalam situasi bencana		
		58.	Terdapat guiding block untuk mendukung kemandirian warga sekolah dengan kesulitan penglihatan termasuk kemandirian saat evakuasi dalam situasi bencana		
	Lantai dan keramik	59.	Lantai terbebas dari keretakan		
		60.	Keramik lantai masih dalam kondisi utuh		
	Sekitar	61.	Terdapat tempat evakuasi atau lapangan terbuka		
		62.	Jalur evakuasi aman dari benda yang berjatuh		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
		63.	Pohon mati atau rapuh sudah ditebang sehingga tidak akan jatuh/patah saat gempa terjadi		
Dukungan Sarana dan Prasarana	Peralatan Listrik (telepon, televisi, computer, lampu, kipas angin, dll)	64.	Peralatan yang penting sudah diikatkan dengan baik untuk menghindari peralatan tersebut bergeser dari atas rak atau meja.		
		65.	Telepon yang diletakkan di atas meja sudah cukup jauh dari tepi sehingga telepon tersebut tidak akan terjatuh		
		66.	Speaker/pengeras suara, computer, dan alat-alat elektronik lain sudah diikatkan dengan baik sehingga tidak menghambat jalur evakuasi saat terjadi bencana		
		67.	Informasi penting yang berada di dalam computer sudah disimpan secara periodic di tempat lain sebagai cadangan		
	Perabotan	68.	Rak-rak buku, filling cabinet sudah diangkurkan dengan baik pada dinding atau lantai		
		69.	Kondisi rak-rak buku, rak, filling cabinet masih dalam keadaan yang baik (tidak lapuk)		
		70.	Rak-rak buku sudah dilengkapi dengan penyangga atau kabel di tepi, untuk menjaga buku yang jatuh		
		71.	Barang-barang yang dapat pecah sudah berada pada tempat yang cukup stabil dan aman		
		72.	Rak-rak yang menyimpan peralatan P3K terletak pada tempat yang mudah diakses dan tidak mudah rusak		
		73.	Rak-rak yang beroda sudah ditahan/diblok untuk menghindari rak		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
			tersebut meluncur saat gempa		
		74.	Meja terbuat dari bahan yang cukup kuat untuk menahan jatuhnya reruntuhan		
		75.	Sudut-sudut meja sudah diratakan dan dibuat tumpul untuk menghindari adanya cedera		
		76.	Terdapat tas siaga berisi tas perlengkapan darurat termasuk perlengkapan pertolongan pertama di setiap kelas		
		77.	Di dalam setiap kelas terdapat denah jalur evakuasi		
		78.	Terdapat pemadam kebakaran di setiap kelas		
	Gambar dan Papan	79.	Gambar, papan, dan hiasan dinding sudah dipasang dengan kuat pada dinding dan terletak pada lokasi yang tidak membahayakan		
	Bahan-bahan berbahaya dan beracun	80.	Barang-barang kimia sudah disimpan sesuai rekomendasi dari pabrik yang membuatnya		
		81.	Tabung gas LPG sudah diamankan dengan baik dan tertutup dengan kencang		
	Utilitas dan sekitarnya	82.	Sambungan pada perpipaan cukup kuat untuk menghindari kerusakan pada saat gempa terjadi		
		83.	Perpipaan terletak pada jalur evakuasi		
	Utilitas yang lain	84.	Tersedia tabung pemadam api		
		85.	Tabung pemadam api diamankan dengan pengikat yang mudah dilepaskan		
	Peralatan	86.	Tempat/Pipa kabel sudah diikat secara lateral sehingga tidak mudah terlepas		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
	Listrik		dari ikatannya.		
Pengetahuan, Sikap dan Tindakan		3.	Sekolah/madrasah memiliki mata pelajaran yang memuat sejarah kebencanaan di lingkungan sekolah/madrasah		
		4.	Sekolah/madrasah memiliki mata pelajaran yang memuat kerentanan manusia dan sumber daya kehidupan dalam kaitannya dengan bencana		
		5.	Sekolah/madrasah memiliki mata pelajaran yang memuat kapasitas manusia dan sumber daya kehidupan dalam kaitannya dengan bencana		
		6.	Sekolah/madrasah memiliki mata pelajaran yang memuat upaya pengurangan risiko bencana di lingkungan sekolah/madrasah		
		7.	Sekolah/madrasah memiliki ekstrakurikuler yang mendidik anak untuk melakukan kegiatan pengamatan tentang bahaya/ancaman bencana di lingkungan sekolah/madrasah		
		8.	Sekolah/madrasah memiliki ekstrakurikuler yang mendidik anak untuk melakukan penilaian kapasitas dan kerentanan sekolah/madrasah secara structural		
		9.	Sekolah/madrasah memiliki ekstrakurikuler yang mendidik anak untuk melakukan penilaian kapasitas dan kerentanan sekolah/madrasah secara non structural		
		10.	Sekolah/madrasah memiliki kegiatan untuk meningkatkan keterampilan dalam upaya pengurangan risiko bencana di sekolah/madrasah		
		11.	Sekolah/madrasah pernah mengadakan sosialisasi mengenai penerapan		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
			sekolah/madrasah aman dari bencana untuk seluruh warga sekolah/madrasah termasuk anak		
		12.	Sosialisasi penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana dilakukan secara berkala minimal 1 tahun sekali		
		13.	Simulasi evakuasi bencana tertentu (misal banjir, longsor, gempa/tsunami, dll) dengan melibatkan seluruh warga sekolah termasuk warga sekolah berkebutuhan khusus dilaksanakan secara rutin minimal 3 kali dalam satu tahun		
		14.	Sekolah/madrasah pernah mengadakan kegiatan pelatihan kesiapsiagaan yang melibatkan warga sekolah/madrasah termasuk anak		
		15.	Kegiatan pelatihan kesiapsiagaan yang melibatkan warga sekolah/madrasah termasuk anak dilaksanakan secara berkala minimal 1 tahun sekali		
		16.	Sekolah telah mempertimbangkan kemampuan seluruh warga sekolah termasuk kemampuan warga sekolah berkebutuhan khusus dalam memahami dan mempraktikkan pengetahuan PRB		
Kebijakan Sekolah/ Madrasah		17.	Ada pernyataan tertulis di dalam program sekolah/madrasah yang mendukung upaya PRB di sekolah/madrasah		
		18.	Ada pernyataan tertulis dalam rencana kegiatan dan anggaran sekolah/madrasah yang mendukung upaya PRB di sekolah/madrasah		
		19.	Sekolah/madrasah memiliki majalah dinding/buku/modu/poster/media lainnya yang memuat pengetahuan dan		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
			informasi mengenai PRB yang dapat diakses oleh seluruh warga sekolah/madrasah termasuk anak berkebutuhan khusus		
		20.	Ada warga sekolah/madrasah yang berpartisipasi dalam kegiatan PRB yang diadakan oleh pihak luar (contoh: pelatihan, musyawarah guru, jamboree murid, dsb)		
		21.	Sekolah/madrasah pernah mengintegrasikan penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana ke dalam rencana kegiatan dan anggaran sekolah		
		22.	Rencana kegiatan dan anggaran sekolah setiap tahun mencantumkan kegiatan penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana secara struktural		
		23.	Rencana kegiatan dan anggaran sekolah setiap tahun mencantumkan kegiatan penerapan sekolah/madrasah aman dari bencana secara non struktural		
Perencanaan Kesiapsiagaan		24.	Sekolah/madrasah memiliki dokumen hasil penilaian kerentanan dan kapasitas sekolah/madrasah terhadap ancaman bencana di lingkungan sekolah/madrasah		
		25.	Dokumen hasil penilaian kerentanan dan kapasitas sekolah/madrasah terhadap ancaman bencana di lingkungan sekolah/madrasah disusun secara partisipatif termasuk melibatkan anak perempuan dan laki-laki		
		26.	Dokumen hasil penilaian hasil kerentanan dan kapasitas sekolah/madrasah diperbaharui secara berkala		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
		27.	Ada kesepakatan tertulis mengenai peran dan tanggung jawab warga sekolah/madrasah jika terjadi bencana		
		28.	Warga sekolah/madrasah termasuk anak-anak secara aktif dan partisipatif merancang jalur dan rambu evakuasi yang mudah dibaca dan diikuti, baik di dalam maupun di luar kelas		
		29.	Warga sekolah/madrasah termasuk anak secara aktif dan partisipatif membuat peta evakuasi		
		30.	Warga sekolah/madrasah termasuk anak menyepakati lokasi titik kumpul untuk evakuasi bersama orangtua/wali peserta didik dan masyarakat sekitar		
		31.	Sekolah/madrasah memiliki prosedur tetap tentang evakuasi terintegrasi jika terjadi bencana		
		32.	Sekolah/madrasah pernah mengadakan simulasi prosedur tetap evakuasi terintegrasi		
		33.	Sekolah/madrasah mengadakan simulasi prosedur tetap evakuasi terintegrasi secara berkala minimal 1 tahun sekali		
		34.	Sekolah/madrasah pernah mengadakan simulasi evakuasi bencana yang diikuti oleh anak, guru, kepala sekolah, komite sekolah, dan warga sekolah lainnya, termasuk anak berkebutuhan khusus		
		35.	Warga sekolah/madrasah termasuk anak memperbaharui rencana evakuasi terintegrasi berdasarkan hasil evaluasi setelah simulasi dilaksanakan		
		36.	Simulasi evakuasi bencana yang diikuti oleh seluruh warga sekolah/madrasah termasuk anak berkebutuhan khusus, komite sekolah, dan warga sekolah		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
			lainnya termasuk anak dilakukan secara berkala		
		37.	Simulasi tersebut diikuti oleh warga di lingkungan sekitar sekolah/madrasah		
		38.	Perencanaan kesiapsiagaan sekolah mempertimbangkan kemampuan dan kebutuhan semua warga sekolah termasuk warga sekolah dengan kebutuhan saat dalam situasi bencana		
Mobilisasi Sumber Daya		39.	Sekolah/madrasah memiliki ruang UKS termasuk obat P3K untuk pertolongan pertama yang dapat digunakan segera setelah bencana terjadi		
		40.	Sekolah/madrasah memiliki tandu/tali/tambang/terpal/tenda/alat-alat keselamatan lainnya		
		41.	Peserta didik di sekolah/madrasah melembagakan kegiatan PRB di bawah koordinasi OSIS		
		42.	Ada peserta didik termasuk anak berkebutuhan khusus terlibat dalam kegiatan PRB di sekolah/madrasah sebagai perencanan		
		43.	Ada peserta didik termasuk anak berkebutuhan khusus terlibat dalam kegiatan PRB di sekolah/madrasah sebagai pelaksana		
		44.	Ada peserta didik termasuk anak berkebutuhan khusus terlibat dalam kegiatan PRB di sekolah/madrasah sebagai tim monitoring dan evaluasi		
		45.	Sekolah memiliki mekanisme dukungan untuk memastikan anak berkebutuhan khusus terlibat dalam upaya kesiapsiagaan bencana dan tidak tertinggal saat situasi bencana		

Indikator	Subindikator	No.	Pertanyaan Kunci	Jawaban	
				Ya	Tidak
		46.	Sekolah/madrasah mengadakan pertemuan dengan pihak guru, peserta didik, komite sekolah/madrasah, petugas administrasi dan warga sekolah/madrasah lainnya untuk memperkenalkan upaya PRB di sekolah/madrasah		
		47.	Pertemuan internal tersebut dilakukan secara rutin/berkala		
		48.	Sekolah/madrasah membentuk satuan tugas penanggulangan bencana yang melibatkan guru, peserta didik, komite sekolah/madrasah, petugas administrasi dan warga sekolah/madrasah lainnya		
		49.	Sekolah/madrasah pernah mengadakan pertemuan eksternal dengan warga di sekitar lingkungan sekolah/madrasah, warga desa/kelurahan/kecamatan/perwakilan BPBD/lembaga pemerintahan lainnya untuk memperkenalkan upaya PRB di lingkungan sekitar sekolah/madrasah		
		50.	Pertemuan eksternal tersebut dilakukan secara rutin/berkala		

Lampiran 2. Rencana aksi Sekolah

No	Prioritas Indikator Kesiapsiagaan yang akan ditingkatkan	Bentuk Kegiatan	Target Peserta	Waktu Pelaksanaan	Sumber Daya yang dibutuhkan	Penanggung Jawab	Mitra terkait
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Lampiran 3. Prosedure tetap kedaruratan sekolah sebelum kejadian*)

Siapa	Apa	Kapan	Dimana

*) Sebelum kejadian, saat kejadian, setelah kejadian

Lampiran 4. Jenis-jenis Permainan untuk Play Therapy

1. Nama Permainan: Post it Game

Garis besar:

Permainan ini dilakukan dalam 2 kelompok besar. Dalam “Post it Game” ini peserta dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan tidak beraturan yang diiringi dengan musik. Gerakan-gerakan yang dilakukan bertujuan untuk melepaskan post-it yang menempel pada anggota tubuh.

Waktu: 20-30 menit

Jumlah orang: jumlah tim terdiri dari 10 orang atau lebih

Bahan/alat: Post it

Prosedur:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 2 kelompok, kelompok Pelaku & Kelompok Korban.
2. Fasilitator meminta kelompok Korban untuk berdiri tegak berjajar. Kemudian kelompok Pelaku diminta untuk menempelkan post it (masing-masing 3 lembar) ke tiap anggota kelompok Korban.
3. Anggota tubuh yang dapat ditempel adalah wajah, punggung, tangan dan kaki.
4. Setelah semua post it tertempel. Kemudian fasilitator memutar musik tertentu. Kelompok korban diminta untuk menggerak-gerakkan anggota tubuh sesuai irama dan mencoba untuk melepaskan semua post it yang ada di tubuhnya. Kelompok korban berhenti bergerak setelah musik habis. Jumlah post it yang tersisa kemudian dihitung.
5. Kemudian kedua kelompok bertukar peran. Kemudian melakukan yang sama seperti kegiatan No. 5.
6. Kelompok yang jumlah post it yang tertinggal di tubuh paling sedikit yang memenangkan permainan ini.
7. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

2. Nama Permainan: Bermain Irama

Garis besar:

Permainan ini dilakukan dengan membagi semua peserta ke dalam 4 kelompok. Dari permainan “Bermain Irama” akan terlihat bagaimana harmonisasi peserta dalam bermain irama dengan menggunakan ujaran.

Waktu: 5-10 menit

Jumlah orang: jumlah tim terdiri dari 5 orang atau lebih

Bahan/alat: -

Prosedur:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 4 kelompok.
2. Fasilitator kemudian menunjuk kelompok 1 dan membunyikan satu suara “Tang”, kelompok 2 “Ting”, kelompok 3 “Tung”, dan kelompok 4 “Der”. Dan tiap kelompok diminta untuk membuat gerakan tertentu ketika menyebutkan irama tersebut.
3. Pastikan semua peserta telah siap. Ketika Fasilitator menunjuk ke tiap-tiap kelompok, maka mereka diminta untuk mengucapkan irama dan membuat gerakan tertentu.
4. Fasilitator dapat memodifikasi dengan mengubah irama menjadi lambat atau cepat.
5. Fasilitator bisa mengulang kegiatan ini dengan mengubah urutan kelompok dan suaranya.
6. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

3. Nama Permainan: Cing Ciripit

Garis besar:

Permainan ini dilakukan dalam satu kelompok besar. Dari permainan “Cing Ciripit” akan terlihat bagaimana tingkat konsentrasi dan kecepatan tangan peserta sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Waktu: 5-10 menit

Jumlah orang: 15 orang atau lebih

Bahan/alat: -

Prosedur:

1. Semua peserta berdiri membuat lingkaran besar.
2. Semua peserta membuka telapak tangan kiri kearah samping.
3. Kemudian tangan kanan masing-masing menunjuk ke tangan kiri teman yang disebelahnya.
4. Fasilitator menjelaskan bahwa dia akan mengangkat sebuah cerita.
5. Ketika fasilitator mengucapkan kata “ayam” makan tangan kiri peserta harus menutup, dan tangan kanan harus diangkat secepat mungkin.
6. Peserta yang tangan kanannya tertangkap akan mendapatkan hukuman. Jenis hukuman harus disesuaikan dengan usia peserta dan bukan yang memberatkan dan mempermalukan tetapi justru sifatnya memotivasi dan menghibur. Misalnya bernyanyi, berfoto bersama fasilitator, dll.
7. Setelah proses hukuman selesai, kemudian Fasilitator melanjutkan bercerita. Proses ini terus dilakukan sampai fasilitator menyebut kata “ayam” sebanyak 6-9 kali.

8. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

4. Nama Permainan: Karpet ajaib

Bahan/alat: Kain terpal yang sudah dibuka lebar atau direntangkan

Garis besar permainan:

Permainan ini mengungkap bagaimana suatu kelompok mampu bekerja sama. Anggota kelompok juga diharapkan bias membuat strategi yang tepat untuk memenangkan persaingan yang sangat ketat. Persaingan yang memperebutkan tempat pertama dalam lomba berpindah tempat diatas kardus.

Waktu: 15-30 menit

Jumlah Orang: tiap tim maksimal 5 anak

Bahan/alat: kain terpal/kardus bekas.

Prosedur :

1. Tiap tim mendapat dua buah kain terpal.
2. Tiap tim berdiri diatas kardus (A) di garis awal, sedang satu kain terpal lain (B) dipegang saja.
3. Fasilitator member aba-aba “MULAI”, lalu tim bergerak maju dengan cara meletakkan rapat kain terpal B yang dipegang ke kain terpal A yang diinjak, lalu semua anggotanya berpindah ke kain terpal B. Kain terpal A segera diambil dan diletakkan rapat di depan kain terpal B. Begitu seterusnya sampai garis akhir.
4. Posisi kain terpal harus rapat (tidak boleh renggang. Kondisi kain terpal tidak boleh robek atau rusak.
5. Anggota tim tidak boleh keluar atau jatuh dari kain terpal. Sebab jika jatuh atau keluar harus mulai dari awal.
6. Gerakan tim tidak boleh mengganggu atau menabrak jalan tim lain.
7. Pemenangnya adalah tim yang menyentuh garis finish terlebih dahulu.
8. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

5. Nama Permainan: Sarung bergerak

Garis besar:

Permainan yang satu ini tidak hanya sekedar menyelesaikan lomba estafet memindahkan sarung. Dari permainan “Sarung Bergerak” akan terlihat bagaimana suatu kelompok mampu bekerja sama dalam membuat strategi yang tepat untuk memenangkan persaingan ketat.

Waktu: 15-30 menit

Jumlah orang: 5 orang atau lebih

Bahan/alat: Sarung

Prosedur:

1. Semua anggota tim berbaris berbanjar dan berpegangan tangan satu sama lain.
2. Tiap tim mendapat sebuah sarung yang dipegang oleh pemain paling ujung kanan.
3. Fasilitator member aba-aba "MULAI" lalu para pemain pertama mengambil sarung dan mengalungkannya ke badannya sendiri. Lalu ia memindahkan sarung dari badannya dan dikalungkan ke anggota tim di sebelahnya.
4. Proses pemindahan sarung terus dilakukan sampai ke anggota tim paling ujung kiri dengan tetap berpegangan tangan.
5. Selama proses berlangsung pegangan tangan tidak boleh terlepas, bila lepas harus diulang.
6. Pemenangnya adalah tim yang pemain terakhirnya lebih dulu mengalungkan sarung ke tubuhnya.
7. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

6. Nama Permainan: Talang Koran

Garis besar:

Dalam permainan ini, tim akan membuktikan siapa yang berhasil lebih dulu menyelesaikan lomba memindahkan bola dengan talang dari Koran. Permainan ini mengungkap bagaimana suatu kelompok mampu bekerja sama dalam membuat strategi efektif agar menang.

Waktu: 15-30 menit.

Jumlah orang: 10 orang

Bahan/alat: Koran bekas, bola tenis meja

1. Tiap pemain mendapat beberapa Koran bekas dan sebuah bola tenis meja.
2. Koran dibentuk seperti talang air (seperti huruf U)
3. Tiap tim berdiri berderet (Bahu ketemu bahu) kessmping dan kedua tangan menyangga Koran, sehingga membentuk semacam talang air panjang.
4. Satu pemain berfungsi sebagai pemimpin dan memegang bola.
5. Fasilitator member aba-aba "MULAI" lalu para pemain tim meletakkan bola dia tas talang Koran yang dipegang pemain pertama sehingga bola bergulir ke pemain kedua, dan seterusnya.
6. Setelah bola bergulir di atas talang, pemain pertama kemudian berpindah kederetan paling akhir dan menyambungkan talang korannya. Hal ini diikuti oleh pemain-pemain berikutnya, sehingga bola berjalan ke garis akhir.
7. Selama bergulir, bola tidak boleh jatuh. Bila jatuh, harus diulang dari awal.
8. Gerak tim tidak boleh mengganggu tim lain (berada pada jalur sendiri).
9. Pemenangnya adalah tim yang lebih dulu menyentuh garis finish.

7. Nama Permainan: Berebut Kursi

Garis besar:

Permainan ini dilakukan dalam satu kelompok besar. Dari permainan “Berebut Kursi” akan terlihat bagaimana tingkat konsentrasi dan kecepatan bergerak peserta sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Waktu: 5-10 menit

Jumlah orang: 15 orang atau lebih

Bahan/alat: kursi

Prosedur:

1. Semua peserta duduk di kursi dan membuat lingkaran besar.
2. Fasilitator menunjukan peserta secara berurut dari kiri ke kanan sambil menyebutkan nama buah-buahan, contoh peserta 1 “apel”, peserta 2 “mangga”, peserta 3 “jeruk”, peserta 4 “jambu”. Fasilitator menunjuk peserta kelima dan seterusnya dengan mengulang kembali nama buah-buahan yang sudah disebutkan sampai semua peserta mendapatkan nama-nama buah-buahan.
3. Fasilitator menanyakan kembali ke semua peserta nama buah-buahan yang telah ditunjukkan ke masing-masing peserta.
4. Fasilitator menjelaskan bahwa ketika dia menyebutkan nama buah tertentu, maka peserta yang disebutkan nama buahnya harus berpindah kursi. Contoh, fasilitator menyebutkan “mangga”, maka semua peserta yang telah ditunjukkan nama “mangga” harus berpindah kursi.
5. Setelah fasilitator menyebutkan 4 nama buah-buahan yang ada, fasilitator menyebutkan kembali nama salah 1 buah. Kemudian fasilitator duduk di tempat salah satu peserta yang berpindah. Maka akan ada 1 orang peserta yang tidak kebagian kursi. Peserta tersebut diminta untuk menyebutkan nama buah yang lain dan mencoba untuk merebut kursi yang kosong secepatnya.
6. Proses ini dilakukan sebanyak 5-7 kali.
7. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

8. Nama Permainan: Cerita Berantai

Garis besar:

Permainan ini dilakukan dalam satu kelompok besar. Dari permainan “Cerita Berantai” ini akan terlihat bagaimana konsentrasi, kreativitas dan kemampuan komunikasi peserta dalam menyambungkan kalimat menjadi sebuah cerita yang menarik.

Waktu: 10-20 menit

Jumlah orang: 15 orang atau lebih

Bahan/alat: -

Prosedur:

1. Semua peserta berdiri membuat lingkaran besar.
2. Fasilitator menjelaskan teknik bermain cerita berantai yaitu setiap peserta diminta untuk membuat satu kalimat yang menarik kemudian teman yang ditunjuk melanjutkan kalimat tersebut.
3. Setiap kalimat yang disebutkan disertai dengan gerakan yang menggambarkan kalimat tersebut. Contoh; ketika menyebutkan “burung” maka membuat gerakan seperti “burung”.
4. Semua peserta harus memiliki kesempatan untuk menyambung kalimat tersebut.
5. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

9. Nama Permainan: Bercerita dengan Boneka

Garis besar:

Peserta dibagi ke dalam empat kelompok besar. Dari permainan “Bercerita menggunakan Boneka Tangan” ini akan terlihat bagaimana kreativitas dan kemampuan komunikasi peserta dalam mengembangkan imajinasi untuk bercerita dengan menggunakan boneka tangan yang ada.

Waktu: 10-20 menit

Jumlah orang: tim terdiri dari 5 orang atau lebih

Bahan/alat: boneka tangan

Prosedur:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 4 kelompok. Dan dibagi urutan untuk bercerita.
2. Fasilitator meminta semua anggota kelompok 1 untuk mengambil boneka yang ada di dalam box tertutup.
3. Kelompok 1 kemudian menyajikan cerita dengan menggunakan boneka tangan yang mereka dapatkan.
4. Kelompok 2 dan seterusnya meneruskan kegiatan dengan prosedur yang sama.
5. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

10. Nama Permainan: Menggambar sesuai Instruksi

Garis besar:

Peserta dibagi ke dalam empat kelompok besar. Dari permainan “Menggambar sesuai

Instruksi” ini akan terlihat bagaimana peserta berkreasi dan bertoleransi untuk melanjutkan gambar dari peserta lain tanpa berkomunikasi.

Waktu: 10-20 menit

Jumlah orang: tim terdiri dari 5 orang atau lebih

Bahan/alat: spidol dan kertas manila warna putih

Prosedur:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam 4 kelompok. Setiap kelompok mengelilingi bidang gambar yang telah disediakan.
2. Masing-masing peserta duduk/berdiri di depan bidang gambar.
3. Fasilitator meminta peserta untuk mengambil 2 buah spidol, kemudian menggambar bebas diatas bidang yang disediakan.
4. Setiap 1 menit peserta diminta untuk berhenti menggambar dan menyimpan spidol ke tempat semula. Dan mengambil spidol dengan warna yang lainnya.
5. Peserta berpindah ke bidang gambar teman yang di sebelah kanannya.
6. Peserta diminta untuk melanjutkan gambar yang sudah ada.
7. Ulangi langkah 4-6 sampai peserta kembali ke tempat bidang gambar yang semula (miliknya).
8. Peserta diminta untuk menyelesaikan gambar pada bidangnya selama 1 menit.
9. Catatan; selama melakukan kegiatan ini peserta tidka berkomunikasi dan mengeluarkan suara. Instruksi hanya berasal dari fasilitator.
10. Peserta diminta untuk menceritakan ide awal gambar yang akan dibuat dan gambar hasil akhir apakah sesuai dengan ide awalnya? Kenapa itu bisa terjadi? Dan bagaimana perasaan dia setelah itu terjadi?
11. Fasilitator memberikan hikmah/manfaat dari permainan tersebut.

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Traumatik

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING TRAUMATIK

1. Nama Konseli : (nama-nama anggota konseling traumatik disamarkan)
2. Hari, tanggal :
3. Pertemuan ke- :
4. Waktu : (ditulis berapa menit waktu yang dipergunakan)
5. Tempat : (ditulis lokasi pelaksanaannya)
6. Topik Permasalahan :
7. Jenis Permainan :
8. Media yang diperlukan :
9.

.....,

Fasilitator,

.....

Keterangan :

Dokumen ini bersifat rahasia

Lampiran 6. Lembar Pengamatan Praktik Layanan Konseling Traumatik

**LEMBAR PENGAMATAN
PRAKTIK LAYANAN KONSELING TRAUMATIS**

Nama Fasilitator :

Petunjuk : Berilah tanda silang (x) pada jenjang skala yang disediakan sesuai dengan keadaan yang saudara amati dengan rambu-rambu :

NO	KETERAMPILAN KONSELING TRAUMATIS	Ada	Tidak
1.	Pra Konseling		
2.	Kemampuan attending		
3.	TAHAP AWAL (FORMING)		
	a. Membuat papan nama		
	b. Perkenalan Berantai		
	c. Pembentukan Kelompok		
	d. Penetapan struktur kelompok		
	e. Pohon Harapan		
4.	TAHAP TRANSISI		
	STORMING (Pencairan suasana)		
	d. Rebut Bendera		
	e. Yel-yel dan Mars kelompok		
	f. Norma-Norma Kelompok		
	NORMING (Kesepakatan)		
	a. Permainan Susun Baris		
	b. Permainan Holahoop		
	c. Permainan Benang Kusut		
5.	TAHAP KERJA		
	a. Merencanakan permainan-permainan yang sesuai dengan permasalahan		
	b. Menyampaikan tujuan dari kegiatan permainan-permainan		
	c. Melakukan permainan-permainan yang sesuai permasalahan		

	d. Melakukan refleksi perasaan setelah mengikuti kegiatan permainan		
	e. Mengidentifikasi rencana kegiatan yang harus dilakukan		
	f. Merumuskan rencana spesifik yang akan dilakukan		
6.	TAHAP PENGAKHIRAN		
	a. Memberitahukan kegiatan akan segera diakhiri		
	b. Merangkum proses dan hasil kegiatan		
	c. Membahas kegiatan lanjutan yang dipandang perlu		
	d. Mengemukakan pesan dan harapan		
	e. Permainan penutup (penghargaan positif, sayonara)		
	SKOR TOTAL		

$$\text{NILAI} = \frac{\text{SKOR TOTAL}}{24} \times 100 =$$

Komentar/Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....,2018

Pengamat I

Pengamat II

.....

.....

NIP :

NIP :

Lampiran 7. Penilaian Proses Layanan Konseling Traumatik

PENILAIAN PROSES PRAKTIK LAYANAN KONSELING TRAUMATIS

Nama Fasilitator:

Petunjuk :Berilah tanda silang (x) pada jenjang skala yang disediakan sesuai dengan keadaan yang saudara amati dengan rambu-rambu :

NO	PROSES KONSELING TRAUMATIS	Ya	Tidak
1.	Materi yang disampaikan dalam konseling traumatis dibutuhkan konseli		
2.	Konseli terlibat aktif dalam kegiatan layanan		
3.	Fasilitator menggunakan Media yang menarik		
4.	Konseli senang mengikuti kegiatan konseling traumatis pada pertemuan ini		
5.	Kegiatan konseling traumatis memberikan manfaat bagi konseli		
6.	Konseli merasa nyaman berada di kelompok		
7.	Fasilitator merespon pertanyaan/cerita dengan penuh penghargaan		

Komentar/Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....,2018

Pengamat I

Pengamat II

.....

.....

NIP :

NIP :

Lampiran 7. Penilaian Hasil Layanan Konseling Traumatik

LEMBAR PENGAMATAN

PENILAIAN HASIL PRAKTIK LAYANAN KONSELING TRAUMATIS

Nama Fasilitator :

Petunjuk :Berilah tanda silang (x) pada jenjang skala yang disediakan sesuai dengan keadaan yang saudara amati dengan rambu-rambu :

NO	PROSES KONSELING HASIL	Ya	Tidak
1.	Konseli dapat mengambil pelajaran dari pengalaman yang didapatkan dari kegiatan kelompok (identifikasi)		
2.	Konseli dapat menggunakan pelajaran yang didapat dalam kehidupan saya (analisis)		
3.	Konseli dapat merancang rencana masa depan untuk mengoptimalkan kehidupan konseli (generalisasi)		
4.	Kegiatan kelompok membuat konseli dapat memiliki pengetahuan/keterampilan baru		
5.	Kegiatan kelompok membuat konseli dapat mengatasi masalah yang konseli alami		
6.	Konseli akan merekomendasikan teman lain untuk dapat ikut kegiatan bimbingan dan konseling kelompok		

Komentar/Catatan:

.....

.....

.....

.....

.....,2018

Pengamat I

Pengamat II

.....

.....

NIP :

NIP :

Lampiran 8. List Kebutuhan Alat Untuk Praktik *trauma healing*

1. Boneka Tangan (Aneka karakter)		20 buah/kelas
2. Post It (ukuran besar, warna warni)		150 lembar/kelas
3. Sarung		2 buah/kelas
4. Kain terpal (ukuran 2 x 1.5 meter)		4 buah/kelas
5. Koran bekas		20 lembar/ kelas
6. Bola tenis meja		2 buah/kelas
7. Kertas Manila (putih)		40 Lembar/kelas atau 2x jumlah peserta per kelas
8. Spidol warna		8 pak/kelas
9. Crayon		8 pak/kelas